INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 642 DE 2023

OBJETO DEL CONTRATO: Prestación 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", en cumplimiento de las metas a cargo de INDEPORTES – Cundinamarca.	**INFORME FINAL**
JOSE LUIS PRADO HERNANDEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Cogua
FECHA DEL INFORME	01 de diciembre
PERIODO DEL INFORME	Del 17 de marzo al 30 de noviembre de 2023
CONTRATISTA	Zulait Yesenia Gómez Barahona

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 642 de 2023 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de ocho (8) meses y catorce (14) días.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2023.

1. **Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.**

   Hice el proceso de convocatoria en los tiempos indicados, con el objetivo fortalecer la participación de la Escuela de Formación de Voleibol, para lo cual fue necesario el acercamiento con: Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas y comunidad en general, a quienes se les compartió el flayer diseñado para tal fin.
   La población convocada fueron deportistas entre los 6 y los 17 años de edad a fin de establecer dos niveles de formación deportiva como lo son: Iniciación y fundamentación, se contó con 55 deportistas durante el proceso.

2. **Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.**

   Realice el registro durante todo el periodo contractual comprendido entre el 17 de marzo y el 30 de noviembre de asistencia de los deportistas asistentes al proceso de formación deportiva en la escuela de Voleibol, durante cada una de las sesiones ejecutadas los días Lunes Martes y Miércoles de cada semana.

3. **Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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.**

   Presente el plan metodológico ejecutado en el proceso adelantado en la Escuela de Formación de Voleibol en los niveles de iniciación y fundamentación, este fue diseñado en los formatos indicados por la subgerencia técnica, se obtuvo como producto final el plan metodológico y las mallas curriculares para los dos niveles de formación. Con el objetivo de dar cumplimiento a los logros plasmados en los documentos en mención se desarrollaron sesiones de entrenamiento los días lunes, martes y jueves como se indica en el formato denominado horarios y sitios de trabajo.

   Plan y malla pedagógica:
   https://drive.google.com/drive/folders/1HVlfwupd7QpEvaaZFDe603Vm6kd_HPXi?usp=sharing
   Horario:
   https://drive.google.com/drive/folders/1k0ZfC8mC3Cb_U--oTUTiARcZok38Fh?usp=sharing

4. **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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.**

   Realice las sesiones de entrenamiento para escuela de formación deportiva, Planificando y ejecutando sesiones conforme al cumplimento de los objetivos plasmados en el plan pedagógico y mallas curriculares para la disciplina de voleibol, en las categorías iniciación y fundamentación en las cueles se buscó el desarrollo de deportistas integrales

   Iniciación

- **Valores:** Respeto, Responsabilidad, Trabajo en equipo, autodisciplina, participación, determinación.
- **Desarrollo Motriz:**). Acoplamiento, diferenciación, adaptación.
- **Capacidades condicionales:** Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia.
- **Elementos Técnicos:** Recepción, servicio.
- **Elementos tácticos:** Sistemas de recepción, complejo K0.
- **Recreativo:** Juegos de integración, Juegos tradicionales, actividades artísticas, circuitos recreativos.
- **Feedback:** Estiramientos.

Fundamentación

- **Valores:** Justicia, trabajo en equipo, humildad, autodisciplina, perseverancia, igualdad.
- **Desarrollo Motriz:** Equilibrio, orientación, diferenciación.
- **Capacidades condicionales:** Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia.
- **Elementos Técnicos:** Recepción**,** pase, ataque, bloqueo, servicio.
- **Elementos tácticos:** Sistemas de recepción, defensa de campo, complejo k0, complejo K1, complejo k2, sistemas ofensivos.
- **Recreativo:** Juegos de integración,
- **Feedback:** Estiramiento.

5. **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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.**

   Realice la planificación de las sesiones de entrenamiento de la escuela de Formación de Voleibol, para tal fin se contó con una cobertura total de 55 deportistas, quienes estuvieron segmentados en tres grupos de formación: uno (1) de iniciación y dos (2) de fundamentación, de los cuales adjunto como evidencia a este documento el formato suministrado.

6. **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.**

   Utilicé durante el proceso de ejecución contractual la imagen de INDEPORTES Cundinamarca, realizando publicaciones mensuales en la Fan Page personal, promocionando el proceso adelantado en la escuela de formación de Voleibol con el fin de masificar la participación y el fomento de participación de niños,

jóvenes y adolescentes, durante este proceso hice uso del buen nombre de INDEPORTES Cundinamarca, en la presentación con cada una de las personas abordadas.

7. **Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos.**
   La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.

   Desarrolle nueve sesiones por semana, tres veces cada nivel y las ejecute, durante el periodo de ejecución contractual comprendido entre el 17 de marzo y el 30 de noviembre a fin de alcanzar un total de 36 sesiones mensuales, las cuales fueron desarrolladas tanto en la zona urbana como rural del municipio, durante la dosificación de la carga determinada en tiempo se puede inferir que cada sesión tuvo un volumen de 120 minutos:

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

   Consolidé y mantuve actualizada la información solicitada por la supervisión técnica, en los tiempos establecidos, durante todo el periodo de ejecución contractual, como evidencia se adjunta el link de cada una de las carpetas las cueles contienen la información mes a mes.

1. **Fichas de Inscripción:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1xeMRpxsD9i15W8j57S3IH5jRQ4d8h5_k?usp=sharing.
2. **Horario:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1k0-NZfC8mC3Cb_U--oTUTiARcZok38Fh?usp=sharing.
3. **Seguimiento de Operación de Beneficiarios:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1wr5sqtVcPQ2choLBaQnc9Us44D7GBFW4?usp=drive_link
4. **Evaluación a deportistas:**
   https://drive.google.com/drive/folders/10GW8CzcEFZRtYBO6GadVVHXjbzlnCoyb?usp=drive_link
5. **Festivales Deportivos:**
   https://drive.google.com/drive/folders/1YBcDXkd7HLBCcWpOz8yBtlwVP6ZNyRRU?usp=drive_link
6. **Presentación de informes:**

https://drive.google.com/drive/folders/1RSPz9P4XklEEgto1nmXLOtlDXcVdo_fr?usp=drive_link

7. **Planes diarios y mensuales:** https://drive.google.com/drive/folders/1W8nIl2oI-5h127ue8CWDngA9DdBJrcsL?usp=drive_link
8. **Plan y malla pedagógica:** https://drive.google.com/drive/folders/1HVlfwupd7QpEvaaZFDe603Vm6kd_HPXi?usp=sharing.
9. **Asistencia:** https://drive.google.com/drive/folders/1h9FqGJrEOfBpvBz5fx0btagM09EiZkgG?usp=drive_link
   Cuadro de Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1Kmgs97ai2I8rvTyV1HzavFSiAD2yEynE?usp=drive_link

9. **Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.**

   Diseñe las sesiones de entrenamiento a desarrollar en cada uno de los meses, los cuales tenían como contenido las actividades necesarias para el cumplimiento del plan pedagógico y malla curricular, y estuvieron alineadas con los mesociclos y el cumplimiento de objetivos en cada uno.

10. **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.**

    Planifique y ejecute las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas determinadas por la coordinación del programa de deporte formativo, en los meses de abril y septiembre, como test de inicio y seguimiento de las habilidades y condiciones de cada uno de los deportistas asistentes al proceso y su desarrollo durante el mismo. Por lo cual fue necesario la aplicación de los protocolos de los test determinados:

1. Composición corporal: Peso, Estatura, IMC, perímetro de cintura, Estatura sentados.
2. Test de 20 metros lanzados.
3. Test de salto largo sin impulso.
4. Salto vertical.
   Test de shuttle run 4* 10 mts.

11. **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.**

Hice la gestión ante el Subgerente de Deporte y Recreación de Cogua con el fin de obtener el certificado de actividades realizadas mes a mes durante el plazo de ejecución contractual, para lo cual el suscrito director emite dicho documento los primeros días de cada mes vencido, a fin de ser garante del optimo desarrollo de las obligaciones contractuales dentro del municipio y expresar satisfacción del cumplimiento del mismo.

12. **Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa**.

    Planifique y ejecute el desarrollo de festivales deportivos direccionados por la coordinación del programa, durante este proceso se realizaron dos momentos:
    Apoyo en el municipio de Nemocón.
    Realización de festival en el municipio de Cogua, en el cual se contó con la participación de los deportistas de las escuelas de formación deportiva dirigidas por la totalidad de los formadores deportivos del departamento.
    Durante esta jornada se realizaron dos actividades centrales las cuelas fueron desarrolladas con la metodología circuito, una denominada Gymkhana de habilidades la cual está compuesta por seis estaciones, por otra parte, se realizaron tres predeportivos de las disciplinas: Fútbol, voleibol y fútbol americano.

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

Asistí de manera puntual a las reuniones convocadas por el coordinador provincial y demás actividades necesarias para el desarrollo contractual:

1. **Reunión virtual 16** de marzo 2023 a las 8:00 am como inicio del proceso de apoyo en el deporte formativo, en el cual se trataron temas como:
    - Indicaciones para la formación de los grupos.
    - 15 días de Alistamiento.
    - Presentación en los municipios.
    - Convocatoria.
    - Definir horario
    - Sesiones de clase
    - Recomendaciones frente al informe.
    - Acta de Permanencia.
2. **Reunión Virtual 17** de marzo 2023 a las 8:00 am, en la cual se dio la inducción inicial determinando y explicando cada uno de los formatos necesarios para el óptimo desarrollo de la ejecución contractual.
3. **Reunión Virtual 27** de marzo a las 8:00 am en la cual el coordinador provincial, nos dio las instrucciones necesarias para la presentación del informe, en ella menciono que para este informe debemos cargar seis documentos:
    - Cuenta de Cobro
    - Informe de gestión

- Evidencias
- Seguridad Social
- Plan Pedagógico
- Malla Curriculares

4. **Reunión Presencial** el día 30 de marzo en el municipio de Gachancipá a las 9:30 am con el fin de realizar reunión mensual y hacer la entrega presencial del informe.
5. **Reunión Presencial 12 de abril:** En el municipio asignado, con el fin de llegar acuerdos con el director de deportes y establecer metodología de trabajo en el territorio.

- Apoyo de masificación en la reserva deportiva.
- Cumplimiento de Horarios.
- Material Deportivo.
- Recomendación de comunicación asertiva entre los actores del deporte formativo.
- Socialización por parte de coordinador de la posibilidad que exista una póliza de seguro para los deportistas de ciclismo.

6. **Reunión Virtual 13 de abril:** Recomendaciones por parte del coordinador y establecer fechas de entrega de insumos para el informe por provincia:

- Operación de Beneficiarios el día 25 de abril.
- Pruebas físicas el día 28 de abril.
- Fichas de inscripción el día 30 de abril.

7. **Reunión Virtual 24 de abril:** Seguimiento por parte del coordinador frente a temas como:

- Enviar una fotografía con algunas especificaciones.
- Convocar reunión entrega de informes.
- Pruebas físicas.
- Recomendaciones generales frente a las evidencias fotográficas.
- Documentos a cargar en el SECOP II
- Recordar enviar Operación de beneficiarios

8. **Reunión Virtual 27 de abril:** Festivales Deportivos.
9. **Reunión Virtual 02 de mayo:** Reunión convocada por el apoyo a la supervisión a las 7:30 pm con el propósito de reforzar capacitación para el diligenciamiento del formato denominado “Operación de Beneficiarios” y de esta manera lograr unificar adecuadamente la información solicitada.
10. **Reunión Virtual 19 de mayo:** Reunión convocada por el apoyo a la supervisión a las 8:30 am con el propósito de dar seguimiento a las obligaciones contractuales.
    Reunión Presencial 31 de mayo: Entrega de Informes, en el municipio de Chía.
11. **Reunión Virtual 07 de junio:** Capacitación de planificación del entrenamiento del deporte formativo por parte del licenciado Andrés Castro.
12. **Reunión Virtual 16 de junio:** 6:00 pm, Capacitación de requisitos para el otorgamiento de avales para escuelas de formación deportiva de Cundinamarca.
    Reunión Presencial 30 de junio: Entrega de Informes, en el municipio de Chía 9:00 am.

13. **Reunión Virtual 28 de julio:**
    Indicaciones por parte del licenciado Andrés Castro para el proceso de entrega de uniformes en el municipio asignado.
    La reunión de entrega de informe estaba programada para el día 31 de julio, por requerimientos del programa de deporte formativo se realizó el cambio de entrega para el día dos de agosto, en el municipio de Gachancipá.
14. **Evento presencia 01 de agosto:**
    Entrega de uniformes a los deportistas de escuelas de formación deportiva, contando con la presencia de la Gerente: Doctora Olga Liliana Ramírez
15. **Reunión Virtual 15 de agosto:**
    Planificación de Festivales deportivos e indicaciones generales del licenciado Andrés Castro, para la ejecución
16. **Reunión Virtual 15 de agosto:**
    Reunión con formadores asignados en el municipio de Cogua con el fin de organizar la logística de ejecución de los festivales deportivos.
17. **Reunión Virtual 18 de agosto:**
    Reunión con el coordinador del componente de deporte formativo, con el fin de dar seguimiento a la planificación y ejecución de festivales deportivos.
18. **Reunión Virtual 08 de septiembre:**
    Capacitación para la ejecución de pruebas físicas por parte del licenciado Andrés Castro.
19. **Reunión presencial 09 de septiembre:**
    Adelantar documentación para el proceso de adiciones.
20. **Capacitación presencial 18 de septiembre – Fundación área andina:**
    Socialización “Ley del entrenador, reglamentación y estructuración en el departamento”
21. **Reunión presencial 29 de septiembre:**
22. Reunión mensual y revisión del informe mensual para el periodo comprendido entre el 01 al 30 de septiembre.
23. **Reunión Virtual de 23 octubre:** Organización de festivales de fútbol de salón, baloncesto y atletismo.
24. **Reunión Presencial 30 de octubre:** Revisión Informe mensual
25. **Reunión Virtual de 17 noviembre:** Organización de festivales escolares municipio de Cogua.
26. **Reunión presencial:** Entrega de Informes mensuales y cierre de proceso contractual

14. **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.**

    Se estuvo a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.

15. **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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y**

Financiera. (socializar con supervisores).

Hice entrega en los tiempos establecidos durante todos los meses, los cueles fueron cargados en la herramienta diseñada para la revisión y posterior aprobación, para ser cargados a la plataforma SECOP II, con su respetiva cuenta de cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas, informe pruebas físicas y planilla de seguridad social según correspondió

16. **Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripciones y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo.**

    Actualice la información de los 55 deportistas en medio físico y magnético, los cuales contemplaron Ficha de inscripción, consentimiento informando, copia del documento de identidad y EPS, con el fin de tener las herramientas necesarias ante cualquier eventualidad, adicional a esto estos documentos fueron el insumo necesario para diligenciar el formato de operación de beneficiarios.

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
FEBRERO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9447388869
MARZO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9448620081
ABRIL 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9449958503
MAYO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9451446927
JUNIO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9452701098
JULIO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9453984300
AGOSTO 2023	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9455328528
SEPTIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9455922560
OCTUBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9458024386
NOVIEMBRE	$ 1.160.000	$ 145.000	$ 185.600	$ 28.300	9459391611
Totales	$ 11.600.000	$ 1.450.000	$ 1.856.000	$ 283.000	**N/a**

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL, DE NIÑOS
INICIACION	12
FUNDAMENTACION 1	25
FUNDAMENTACION 2	18
TOTAL	55

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	642 de 2023	**$15.963.053**	Ocho (8) meses y catorce (14) días	2023000928 2023004344
ACTA DE LIQUIDACION	**VALOR EJECUTADO**	**$15.963.053**	**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:	**Zulait Yesenia Gómez Barahona.**



Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.
2. Planillas de asistencias colocar las tres planillas de asistencias.
3. Plan pedagógico y dos (2) mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación) y horario de clases.
4. Pantallazos de las temáticas desarrolladas durante el periodo contractual y formato de fotos de las sesiones de clase.
5. Cuadro de cobertura de colores del último mes.
6. Colocar fotos donde resalto la imagen de indeportes Cundinamarca.
7. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.
8. Colocar el nombre de las carpetas del drive con su respectivo link.
9. Colocar plan mensual y las 36 sesiones de clases.
10. Colocar el Excel de tabulación de los test aplicados a los deportistas y las gráficas por cada prueba y nivel y análisis.
11. Colocar todas las certificaciones durante el proceso contractual.

12. Colocar informe del festival-credo deportivo realizado en el proceso contractual.
13. Colocar las fotos y pantallazos de las reuniones y capacitaciones durante el proceso contractual.
14. Colocar lo mismo del informe de gestión.
15. Colocar pantallazos de los documentos para pago.
16. Colocar el último reporte del Excel de operación de beneficiarios y Escáner todas las fichas y documentos de inscripción de los deportistas.
17. Colocar resumen de la planilla de seguridad social.

1. **PROCESOS DE CONVOCATORIA.**



2. PLANILLAS DE ASISTENCIAS COLOCAR LAS TRES PLANILLAS DE ASISTENCIAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACÓN

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	SAMANTHA BANOY RINCÓN	3123593241		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
2	LAURA DANIELA ACOSTA ÁLVAREZ	3134223408		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
3	SALOME BANOY RINCÓN	3123593240		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
4	LUCIANA CANO VÉLEZ	3113037214		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
5	ANA SOFIA LASKAR RUBIO	3143108075		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
6	SAMARA ARIAS MONTES	3102430341		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
7	ISABELLA RODRÍGUEZ GUERRERO	3102875932		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
8	GISELT TATIANA RINCÓN RINCÓN	3184003641		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
9	VALENTINA BEATRIZ RIVERO SUAVE	3228160171		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
10	LUCIANA GUERRERO CUERVO	3504090561		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
11	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	3165765141		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
12	MARÍA FERNANDA ROJAS MUÑOZ	3002660143		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION I

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	MARÍA ANTONIA CANO	3113037214		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
2	EMILY JULIANA BALLEN GONZÁLEZ	3124687046		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
3	VALERY CAMILA DUARTE OCHOA	3005301735		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
4	PAULA ANDREA GÓMEZ MUÑOZ	3214818919		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
5	ANGIE DANIELA PALACIO BARRAGÁN	3213941448		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
6	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	3103312901		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
7	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRÍGUEZ	3134487208		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
8	DENIS ALEXA POVEDA GUATAQUIRA	3138815544		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
9	ESTEFANY RODRÍGUEZ SOBA	3204515677		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
10	VANESA ALEJANDRA ALARCÓN ÁLVAREZ	3112212719		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
11	KAROLL YISED ALARCÓN SABOGAL	3143239128		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
12	JUANA VALENTINA RODRÍGUEZ PRADA	3133524521		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
13	MARIANA GUTIÉRREZ MARTÍNEZ	3214886743		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
14	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	3165765141		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
15	EMILL SAMANTHA SOTO PULIDO	3123373864		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
16	MILETH GUEVARA BURGOS	3209799246		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
17	DUVÁN ALEJANDRO GUZMÁN RÍOS	3118521636		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
18	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	3105803379		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
19	LAURA VANESA FONSECA BOTIA	3044603624		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
20	VALENTINA ACUÑA GONZALEZ	3214828142		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
21	JONATHAN DAVID MURCIA GARNICA	3142905884		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
22	ANA MARÍA PÁEZ SUSPE	3115371869		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
23	BRAYAN STIVEN FUQUENE PÉREZ	3214862103		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
24	MARIAN SALOME MÉNDEZ RINCÓN	3112245604		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN II

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	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	3228160171		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
2	JONATHAN CAMILO GÓMEZ SÁNCHEZ	3152253347		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
3	CARLOS MAURICIO GUZMÁN PINZÓN	3212966818		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
4	NADINE BERNHARD SUAREZ	3132456070		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
5	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	3016846664		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
6	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	3134443277		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
7	DUVÁN MAURICIO RODRÍGUEZ CAINA	3213957281		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
8	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	3222902060		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
9	DAYRA NATALIA FORERO FORERO	3126099012		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
10	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	3103007560		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
11	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	3209962980		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
12	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRÍGUEZ	3203592461		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
13	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FANDIÑO	3112903279		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
14	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCÍA	3052475112		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
15	CRISTIAN DUVAN FORERO PORRAS	3008438861		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
16	LAURA VALENTINA GARNICA CORREDOR	3228876315		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
17	JUAN JOSE DELGADO GUZMAN	3133846468		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%
18	JOHAN ARVEY RODRIGUEZ GARZON	3194073311		1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		13	13	0	100%

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

3. PLAN PEDAGÓGICO Y DOS (2) MALLAS PEDAGÓGICAS (INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN) Y HORARIO DE CLASES.

PLAN PEDAGÓGICO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA.

VOLEIBOL.
Conjunto: Voleibol. **Niveles de formación en los que se implementa**: Iniciación – Fundamentación.

Tabla 1: Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	***Iniciación***	6-12 años
2	**Fundamentación**	13-17 años



CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

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

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

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

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

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

7. Somatotipo: Prevalencia Ecto- mesomorfo

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

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

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

Para lo cual se hace necesario masificar y mejorar el desarrollo del voleibol del departamento como proceso complementario del currículo académico de cada uno de los deportistas de la escuela de formación de voleibol.

Este programa posee una división que estará sustentada por la teoría de la edad biológica y cronológica que se clasificaría con dos procesos de formación, que se conocerán como iniciación y fundamentación para lo cual se puede inferir que se cuenta con una población objetiva con rangos de edad entre los 6 a 17 años.

Cabe resalta que a partir de la ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo *como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".*

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

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo

extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas de Formación Deportiva, por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca, a mediano y largo plazo.

A partir de la constitución política de 1991, en el artículo 52 se determina que "*El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas*" CP Art 52

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

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

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

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

Normatividad Especifica:

- Constitución Política de 1991

- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

4. OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar, estructurar y elaborar un programa para la escuela de formación de Voleibol, que alcance un apropiado proceso metodológico en cada una de las categorías de iniciación y fundamentación, las cuales contienen edades de 6 a 17 años. Diversificando los contenidos pedagógicos, técnicos, físicos, tácticos, psicológicos; que permita obtener deportistas integrales y a la vez logros en las competencias oficiales en las que se participe.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover y masificar la participación de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA), en las escuelas de formación de Voleibol.
- ✓ Formular temáticas y metodologías para las categorías de iniciación y fundamentación que conforman la estructura del voleibol local.
- ✓ Mantener planes de entrenamiento fundamentados en la base científica.
- ✓ Promover el voleibol en edades bases (iniciación – fundamentación)
- ✓ Mejorar las capacidades técnicas, tácticas, físicas individuales y colectivas de cada individuo o grupo.
- ✓ Fomentar el sentido deportivo, inducir al niño a aceptar las reglas de un juego y acatarlas con disciplina.
- ✓ Evaluar los procesos adelantados en la escuela de formación de Voleibol.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán programas de participación comunitaria en cada uno de los Municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

Por lo anterior cabe mencionar que el proceso de formación deportiva en el municipio de Cogua Cundinamarca que se adelantará en la disciplina de voleibol atenderá a los NNA del municipio que se encuentran en los rangos de edad de 6 a 17 años segmentados por las categorías de iniciación y fundamentación, tanto en la zona urbana como rural, cada uno de estos procesos serán ejecutados en los escenarios deportivos dispuestos para tal fin, por el ente municipal regulador del deporte.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

DEFINICIÓN

El Voleibol es un deporte de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red, en cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores, el objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

Deporte colectivo, situativo, y de oposición indirecta, manifiesta sus acciones de juego mediante destrezas especiales caracterizado por un funcionamiento metabólico anaeróbico aláctico en cuanto a una técnica especifica pero con gran producción glucolítica por su repetitividad y poco descanso durante cada rally de juego generando altos niveles de ácido láctico, así como un rápido agotamiento psíquico, fundamentando todo su potencial en la base aeróbica funcional.

CLASIFICACIÓN

El voleibol es un deporte de conjunto se divide en diversas modalidades, se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, el vóley playa que se juega sobre arena, El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados, practicado a nivel mundial y olímpico que se caracteriza por movimientos acíclicos de una gran velocidad y coordinación este se practica tanto en invierno como en verano, es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad,

presencia en los medios y público que sigue a los equipos. (Apuntes 4° eso Educación Física, Lorenzo Rubio Pág. 62).

Características del somatotipo: El somatotipo de los deportistas de voleibol esta entre Ecto – mesomorfo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

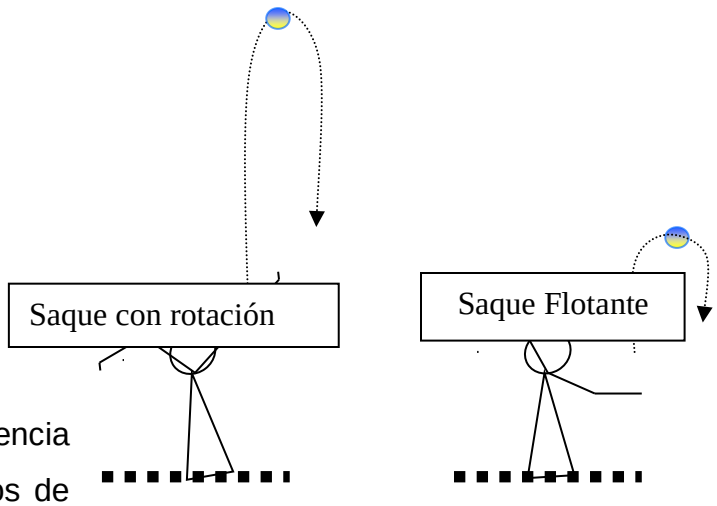
ESTRUCTURA TÉCNICA – SAQUE:

Tipos

En la literatura general del voleibol podemos encontrar diferentes clasificaciones que permiten agrupar las variantes técnicas del saque fundamentadas generalmente en la ubicación del balón y brazo en el momento de contacto, estableciendo los saques por abajo y saques por arriba; sin embargo es un argumento más sólido en nuestra opinión, diferenciar las variantes teniendo en cuenta elementos más relevantes que orientan igualmente aspectos de aprendizaje y perfeccionamiento técnico; por ello nos hemos adherido a la clasificación en saques con rotación y saques flotantes.

Las diferencias fundamentales en la ejecución técnica entre los dos grupos de saque son:

A- Lanzamiento
B- Zona de contacto
C- Fuerza aplicada o necesaria
D- Trayectoria de vuelo del balón



Lanzamiento

La diferencia fundamental del lanzamiento entre los dos grupos de saques se encuentra en la

altura necesaria para una óptima ejecución; mientras en los saques con rotación generalmente se requiere de un amplio desplazamiento del balón que permita el accionar amplio y fluido de todo el cuerpo en preparación para el contacto, los saques con flotación se ejecutan con un lanzamiento pequeño del balón que permita mantener un control visual completo del centro del mismo y su desplazamiento en el aire sea sin giros o con movimientos mínimos.

Zona de contacto

En cuanto a la zona de contacto, la diferencia fundamental se establece a través de la ubicación y forma que toma la mano durante el impacto; en el saque con rotación la mano se ubica en la zona anterior – hacia la anterosuperior del balón tomando una forma cóncava para establecer un contacto completo con el objeto; así como la ejecución de un muñequeo que aumenta el grado de rotación aplicado. En el saque flotante a diferencia del anterior, la mano contacta el balón en el centro del mismo, manteniendo una posición rígida (iniciada con la fijación de la mano en la articulación de la muñeca).



Saque con rotación



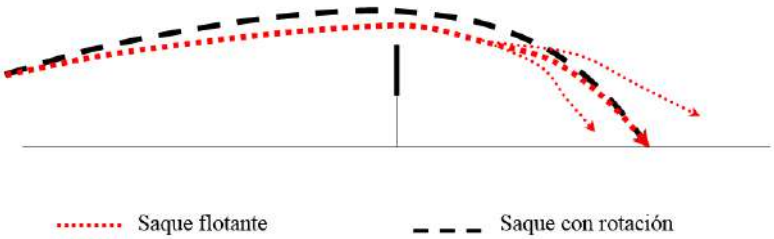
Saque flotante

La fuerza

La fuerza necesaria para alcanzar el éxito en los diferentes saques se diferencia por una mayor necesidad en los saques flotantes; a mayor aplicación de fuerza (con la correcta aplicación en la zona de contacto), mayor efecto flotante resultante.

Trayectoria

La trayectoria lograda a través de un saque con rotación es una parábola perfecta que iniciada en la fase y altura de contacto, permite predeterminar la zona de caída, argumentado físicamente su trayectoria desde la teoría de Bernoulli.; mientras el movimiento parabólico de un saque flotante es indeterminado en su finalización, presentándose tanto posibilidades de caída prematura como de ampliación del tiempo y trayectoria de vuelo dificultando su análisis para el receptor, puesto que presenta movimientos variados tanto de forma horizontal como vertical.





Entre las diferentes variantes pertenecientes a estos dos grupos se encuentran:

Saque con rotación

- Saque por abajo lateral
- Saque de vela.
- Saque de gancho o japonés
- Saque por arriba de tenis
- Saque de suspensión por arriba de frente Potencia.

Saque flotante

- Saque por debajo de frente
- Saque por arriba de frente
- Saque en suspensión

Estructura Técnica Básica

Para la descripción detallada de las estructuras técnicas utilizamos la división didáctica en tres fases: a. antes de la ejecución (preparación); b. durante la ejecución (acción) y; c. después de la acción (transición hacia el juego).

Saque Por Arriba De Frente Con Rotación - Saque De Tenis

Preparación

✓ **Tren inferior:**

Piernas ligeramente semiflexionadas previas a la indicación de inicio de juego por el juez, Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al

brazo de golpeo o saque Separados a una anchura que permita comodidad, el peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, manteniendo el equilibrio corporal.

✓ **Tronco:**

Tronco erguido.

✓ **Tren superior:**

Toma del balón se realiza con las dos manos porque permite una mejor activación del tren superior en el momento del lanzamiento (así mismo se puede realizar con una sola mano cuando existe dominio técnico de la acción, recomendamos con dos manos para principiantes).

Acción:

✓ **Lanzamiento:**

Se lanza el balón con las dos manos hacia arriba y al frente del hombro del brazo de golpeo (mínimo dos metros aproximadamente)

✓ **Movimientos corporales:**

El cuerpo traslada su peso hacia la pierna de atrás mediante los siguientes movimientos:

- ✓ Inclinación del tronco hacia atrás.
- ✓ Giro del tronco hacia el brazo de golpeo.
- ✓ Elevación de los brazos.
- ✓ Movimientos de los brazos:

1. El brazo contrario permanece arriba y adelante indicando la trayectoria del balón.
2. El brazo de golpeo continúa su movimiento hacia arriba y atrás de forma relajada.

Posteriormente por una contracción muscular corporal explosiva (en el tronco, brazo y cuerpo en general) se inicia el movimiento para contactar el balón y el brazo de golpeo ejecuta una trayectoria de atrás, arriba, adelante iniciada con el codo y extendiendo completamente el brazo en su momento final, para contactar el balón en la máxima altura y en la zona antero superior, con un muñequeo para imprimir mayor rotación al balón pasando el peso corporal a la pierna delantera. En esta fase los brazos presentan un movimiento simultáneo y opuesto (este movimiento permite mantener el equilibrio y tener una sumatoria de fuerza corporal), durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.

Transición al juego: Posterior al contacto el brazo continúa su movimiento descendente en dirección hacia donde se realizó el saque y acercándose a la pierna y el sujeto inicia inmediatamente su

desplazamiento hacia el campo y se prepara para la siguiente acción.

Estructura De Variantes Técnicas

Saques Flotantes

Saque Por Abajo De Frente Flotante:

Preparación

- **Tren inferior:** Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al brazo de golpeo o saque, separados a una anchura que permita comodidad, piernas flexionadas, El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, con el centro de gravedad equilibrado.
- **Tronco:** Tronco inclinado hacia adelante y erguido
- **Tren superior:** Toma del balón se realiza con la mano contraria a la de golpeo, con una altura cercana a la cintura, el brazo de golpeo se encuentra hacia abajo y de forma relajada
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación permanentemente sobre el balón.

Acción:

- **Lanzamiento:** Se lanza el balón a una mínima altura o si es posible se deja solamente caer (esto permite disminuir la complejidad coordinativa).
- **Movimientos corporales:** El cuerpo traslada su peso inicialmente hacia la pierna de atrás y posteriormente hacia la pierna delantera acompañando el balanceo o péndulo del brazo de golpeo.
- **Movimientos de los brazos:** El brazo de golpeo realiza un movimiento pendular de abajo hacia atrás – abajo – adelante en busca del contacto con el balón, el contacto se realiza desde dos posibilidades: Colocando la palma de la mano de forma cóncava o “en forma de cuchara” y golpeando en la parte antero inferior del balón mediante un golpe seco, Con el talón o “raíz de la mano” en la parte antero, central, inferior con un golpe seco, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.

Transición al juego: Posterior al contacto el brazo continúa su movimiento ascendente en proyección hacia la dirección de la trayectoria del saque. El sujeto inicia inmediatamente su desplazamiento hacia el campo y se prepara para la siguiente acción.

Saque Por Arriba De Frente Flotante

Preparación

- **Tren inferior:** Piernas ligeramente semiflexionadas previas a la indicación de inicio de juego por el juez, Pies orientados hacia el objetivo de saque y ubicados en forma de paso, adelantando el pie contrario al brazo de golpeo o saque separados a una anchura que permita comodidad, el peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación.
- **Tronco:** Tronco erguido
- **Tren superior:** El balón se sostiene con el brazo contrario de golpeo extendido y frente a la cara. El brazo de golpeo se encuentra relajado, arriba y atrás.
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación sobre el balón.

Acción:

- **Lanzamiento:** El balón se lanza ligeramente hacia arriba sin rotación o con los mínimos movimientos posibles, mientras el cuerpo realiza una leve torsión hacia el brazo de golpeo. Iniciando la trayectoria del brazo hacia delante y arriba (desde el codo), contactando el balón en su centro, con la articulación de la muñeca fija “bloqueo de muñeca”
- **Movimientos corporales:** El peso corporal ha pasado hacia la pierna delantera y el brazo realiza un movimiento leve de frenado a pesar de continuar su movimiento descendente, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar una coordinación y contacto adecuado.
- **Transición al juego:** El sujeto ingresa al campo y se prepara para la siguiente acción. En general, las situaciones tácticas del saque se orientan hacia 3 directrices fundamentales:

1. Dificultar el recibo del equipo contrario provocando limitantes en su despliegue ofensivo.
2. Lograr la continuación del juego con algún grado de ofensividad.
3. Lograr un punto directo.

ESTRUCTURA TÉCNICA - RECEPCIÓN

Tipos

- ✓ Recepción baja de frente con dos brazos
- ✓ Recepción baja lateral con uno o dos brazos
- ✓ Recepción con caída
- ✓ Recepción alta con dos manos

Estructura Técnica Básica:

Para desarrollar la descripción de la estructura técnica se estima que el jugador en función de recepción inicialmente se encuentra en disposición corporal (ubicación en punta de pies o talones levantados y el cuerpo en desequilibrio – pies tras rodillas – éstas tras hombros y cabeza), que le permitirá ejecutar los desplazamientos necesarios una vez ha analizado la trayectoria de vuelo del balón para ubicarse en el espacio y momento correctos. Una vez el jugador receptor se encuentra en dicha posición de la cancha, entonces realiza los movimientos que a continuación se detallan:

Recepción Baja De Frente Con Dos Brazos

Preparación:

- **Tren inferior:** Pies paralelos y orientados entre la trayectoria de vuelo del balón y la ubicación del armador o sitio hacia donde se enviará para la continuación del juego Piernas flexionadas en un ángulo mayor o menor de 90° en dependencia del tipo de saque a recepcionar (menor ángulo frente a saques con rotación y poca fuerza y mayor ángulo frente a saques de potencia y flotantes) Separados a una anchura que permita comodidad y equilibrio (generalmente mayor al ancho de los hombros) El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación, manteniendo el equilibrio corporal.
- **Tronco:** Tronco inclinado hacia delante y erguido.
- **Tren superior:** Inicialmente los brazos se ubican a los lados del cuerpo y relajados, lo que permitirá un desplazamiento de éstos de forma más eficiente
- **Mirada:** Se dirige constantemente hacia el jugador que ejecutará el saque y sobre el balón en vuelo

Acción:

- **Contacto:** Los brazos se toman a partir de las manos con un agarre que permita mantenerlos lo más cercanos y fijos posibles (juntando los dedos pulgares en su zona externa – lateral) para acondicionar una zona de contacto al balón. Los brazos se encuentran en una ubicación cercana a los 90° con respecto al cuerpo Las manos realizan un movimiento de retroversión fijando de esta manera la zona de contacto

Movimientos corporales: El cuerpo mantiene su peso en las dos piernas e inicia una fase de amortiguamiento para el momento de contacto, El ángulo de los brazos con respecto al cuerpo permanece casi inmóvil. Para el momento de contacto, se realiza un movimiento de extensión corporal iniciado desde el tren inferior.

Los hombros realizan un movimiento hacia delante – arriba para acompañar el contacto y envió del balón hacia el armador, durante la acción la mirada permanece el mayor tiempo posible sobre el balón e inmediatamente antes del contacto se dirige hacia el armador del propio equipo para acompañar la trayectoria dada al balón.

Transición al juego: Posterior al contacto con el balón, el cuerpo continúa su movimiento ascendente y adelante acompañando la trayectoria dada al balón y el jugador se prepara para realizar funciones de aseguramiento.

ESTRUCTURA TÉCNICA PASE

Introducción

Es el elemento técnico que menores modificaciones ha presentado durante la evolución del voleibol (aparición del pase con una mano en la década de los 50′s), salvo algunas menores tendientes a la táctica y nivel de perfeccionamiento por cada jugador.

Tipos

Si bien, es posible encontrar en la literatura teorías acerca de la cantidad innumerable de tipos de pase, como la presentada por el Dr. Ramos Leiva en la que clasifica en más de 17 los tipos de pase que un jugador debe saber ejecutar; es posible para nosotros, clasificarlos en 6 tipos fundamentales de los que se desprenden nuevas variantes combinativas.

Pase por arriba de frente

Pase por arriba hacia atrás

Pase con una mano

Pase en suspensión

Pase con caída

Pase bajo con antebrazos

Estructura Técnica Básica:

Pase Por Arriba De Frente

Al igual que para la ejecución de la recepción, el jugador que va a realizar este elemento técnico, debe inicialmente desplazarse desde un punto hasta el sitio definido para el pase y disponerse corporal y técnicamente a su ejecución con la estructura técnica que detallaremos a continuación:

Preparación

- **Tren inferior:** Pies orientados hacia el objetivo de pase en forma paralela, lo que permitirá siempre alcanzar el espacio ideal y no regulaciones simples por acomodación corporal (por lo cual no estamos de acuerdo con la mayoría de la literatura que describe un pie adelantado – el cercano a la malla -) Pierna ligeramente semiflexionado previa a la ejecución del pase, permitiendo amortiguamiento e impulso posterior Separados a una anchura que permita comodidad. El peso corporal recae sobre los dos pies en la fase de preparación (procurando elevar ligeramente los talones), manteniendo el equilibrio corporal
- **Tronco:** Tronco ligeramente inclinado hacia delante y erguido
- **Tren superior:** Una vez el jugador ha alcanzado la zona ideal para el pase y su ubicación con respecto a la trayectoria del balón, eleva sus brazos lo más rápido posible ubicándolos arriba y al frente de la cara. Las manos se ubican con los dedos abiertos y los pulgares en dirección hacia la cara (lo máximo posible, que permite alcanzar la angulación de brazos más cómoda y la disposición de una "cuna" o zona de apoyo mayor y efectivo para el balón)
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia la trayectoria que marca el balón y al mismo tiempo a observar todos los detalles posibles del equipo rival – bloqueador central fundamentalmente -, desplazamientos de los atacantes propios y disposición de cada jugador en general

Acción:

- **Pase - impulsión:** Una vez el balón ha realizado el contacto con las diez falanges (en lo posible, para tener impulso, dirección y complementos de apoyo adecuados), se ejecuta una flexión de muñecas que permitirá el impulso necesario
- **Movimientos corporales:** Se realiza un movimiento coordinado de extensión corporal (tren inferior y superior) hasta quedar en punta de pies o con un pequeño salto. El cuerpo traslada su peso hacia delante siguiendo la trayectoria del pase, finalmente los brazos se extienden completamente para impulsar el balón con la acción de los dedos con las siguientes funciones:

Pulgares: Imprimen la fuerza al balón

Índice y corazón: Aplican la dirección al vuelo del balón

Anular y meñique: Complementan aspectos de trayectoria de vuelo al balón

Las manos (los dedos) continúan su movimiento en dirección hacia la trayectoria del balón, durante la acción la mirada permanece sobre el balón para realizar un pase adecuado y posteriormente acompañan a éste en su vuelo

Transición al juego:

Posterior la ejecución del pase, el jugador se prepara para realizar el aseguramiento, reconociendo que el pasador es el primer jugador en saber la dirección que tomará el balón hacia su atacante por lo cual es el primer jugador en disposición defensiva

ESTRUCTURA TÉCNICA – ATAQUE

Introducción:

Si bien desde la estructura general no han existido cambios sustanciales en la ejecución (excepto la utilización del ataque a un solo pie desde la década de los 50′s y de gancho en la década de los 60′s) si se observa la aparición de variantes tendientes a modificar la trayectoria del balón en su contacto, a través del giro corporal, del brazo o muñeca. Así mismo se ha incrementado su valor con la sumatoria del ataque zaguero.

Tipos

Es posible encontrar en la literatura, al igual que en las otras técnicas del voleibol, clasificaciones para el ataque que difieren de la presentada en el presente texto, basadas aquellas en la trayectoria de carrera respecto a la cancha, sumando otras variantes técnicas, que consideramos pueden ser

asumidas por las siguientes:

- ✓ Ataque frontal
- ✓ Ataque con giro: Tronco, Brazo, Muñeca.
- ✓ Finta, toque o engaño
- ✓ Ataque zaguero
- ✓ Ataque con salto a un pie

Estructura Técnica Básica

Ataque Frontal

Para describir este elemento técnico nos saldremos de la estructura didáctica planteada (preparación, acción y transición al juego) para poder describir con mayor claridad y detalles sus partes fundamentales en los diferentes momentos por considerar de suma importancia muchos elementos; por ello lo fragmentaremos didácticamente en: Carrera, Salto y contacto, Caída.

Carrera:

El deportista ejecuta en la carrera una cantidad variable de pasos dependientes de su nivel de fuerza en tren inferior, características somatotípicas, alcance y distancia al punto de salto. Sin embargo, las partes generalmente son: Paso lateral, Carrera, Ultimo paso.

Una vez en su equipo han realizado la recepción (o el mismo), el atacante ejecuta un paso lateral y en diagonal hacia delante que le permitirá prepararse para iniciar la carrera y tomar la dirección de la misma para el encuentro con el balón

La carrera se realiza con una cantidad de pasos (individual acorde a las características descritas anteriormente) que permiten acercarse en espacio y tiempo ideal hacia el balón incrementando la velocidad horizontal.

El último paso de la carrera presenta las siguientes características: - amplio (que permite realizar el frenado convirtiendo la velocidad horizontal en vertical para ejecutar un salto lo más vertical posible), - rápido (alcanzando fluidez y secuencialidad en la transformación de la velocidad), - rasante (incrementando el descenso del centro de gravedad para un mayor impulso vertical.

La mirada se mantiene en la trayectoria del balón hacia el pasador y la ejecución misma del pase, procurando posteriormente observar elementos complementarios como desplazamientos de bloqueadores y defensores de campo contrarios

Salto y contacto:

Para ejecutar el salto, desde el último paso descrito en el aparte anterior, el jugador realiza el frenado

con talón hacia punta de pie, ubicando el pie en dirección de la trayectoria de carrera y aproximación a la malla, En este momento, los brazos realizan un movimiento pendular complementario en dirección abajo – atrás – arriba, que permite mantener el equilibrio y sumar fuerzas para el momento del salto. Los pies quedarán paralelos y en dirección al ataque. Junto a la amortiguación del tren inferior, se ejecuta un movimiento pendular inverso (hacia abajo – adelante – arriba) para lograr una extensión corporal explosiva y completa que permitirá alcanzar la máxima altura posible, Una vez iniciado el salto, el cuerpo realiza una flexión dorsal y torsión en dirección hacia el brazo de ataque.

Los brazos realizan entonces un movimiento continuo y opuesto (como aspas de molino) manteniendo el brazo contrario al de golpeo adelante y arriba referenciando la trayectoria del balón y el brazo de ataque desplazándose hacia arriba y atrás de forma relajada (además ello permite mantener y/o regular el equilibrio corporal)

Al alcanzar la máxima altura, el jugador ejecuta una contracción explosiva (iniciada en el tronco) para lograr el contacto en el balón con el brazo completamente extendido (que ha realizado su movimiento de atrás hacia delante arriba con el codo adelantado – lo que permite la extensión total) y la sumatoria de fuerza corporal

El contacto se realiza con la mano completamente abierta y un fuerte muñequeo simultáneo al golpeo

Caída:

Posterior a la ejecución del ataque, el jugador continúa su movimiento de brazos (descenso del brazo de golpeo) y cuerpo en flexión ventral para amortiguar la caída con los dos pies desde las articulaciones del tobillo, rodilla, cadera y movimientos complementarios de brazos y tronco. Una vez amortigua su descenso, el jugador se prepara para la siguiente acción.

ESTRUCTURA TÉCNICA BLOQUEO

Introducción

El bloqueo no ha presentado más modificaciones en su ejecución que las permitidas desde el reglamento en los diferentes momentos de evolución del voleibol; pasando de ser un elemento pasivo ejecutado individualmente hasta desarrollarse de forma grupal. Hasta los años 50′ se ejecutaba de forma defensiva y a partir de finales de la década de los 60′ se implementa el bloqueo ofensivo.

Tipos

El bloqueo es posible clasificarlo para su proceso de enseñanza-aprendizaje desde dos perspectivas:

una tendiente a caracterizar la ejecución teniendo en cuenta el número de atletas participantes; y la otra sustentada en una visión táctica de su implementación. Desde nuestra perspectiva son dos clasificaciones que se complementan y su habilitación permite alcanzar mayor fundamento técnico – táctico, sin embargo, consideramos necesarios iniciar desde la perspectiva individual y colectiva por permitir fundamentar los eslabones primarios de su ejecución.

- ✓ Bloqueo individual
- ✓ Bloqueo colectivo
- ✓ Bloqueo defensivo
- ✓ Bloqueo ofensivo

✓ **Estructura Técnica Básica**

Bloqueo Individual

Considerando que el proceso de iniciación en el aprendizaje del bloqueo se debe orientar desde la característica de bloqueo individual y la inclusión pronta de un atacante, se describirán a continuación los elementos fundamentales a asimilar reconociendo la importancia del punto objetivo de observación en el atacante contrario, descartando en un inicio el análisis previo de recepción y pase contrario por ser eliminados en las primeras fases de aprendizaje.

Preparación

- **Tren inferior:** Pies con talones ligeramente levantados o en permanente movimiento (pequeños desplazamientos o despegues del piso) permitiendo pérdida de la estática corporal, Piernas ligeramente semiflexionadas Separados a una anchura que permita comodidad y posibilidades de desplazamiento El peso corporal recae sobre los dos pies.
- **Tronco:** Tronco erguido.
- **Tren superior:** Brazos a los lados, con flexión en la articulación del codo, Manos con palmas abiertas y hacia la malla a la altura de los hombros.
- **Mirada:** Se dirige inicialmente hacia el campo contrario (análisis del sitio de saque) y a continuación sobre el balón.

Acción:

Elevación simultanea de las secciones corporales buscando la elevación adecuada de acuerdo a la

altura del balón de ataque. Los brazos se elevan y estiran de forma rápida ubicando las manos hacia el centro de la cancha. El ángulo de penetración de los brazos hacia la cancha rival depende de la intención táctica del bloqueo (ofensivo-defensivo).

Transición al juego:

Se invierte el ángulo de penetración de los brazos evitando tocar la malla. Se debe seguir la trayectoria del balón con la mirada y con la preparación corporal para la siguiente jugada.

ESTRUCTURA TÉCNICA - DEFENSA DE CAMPO

Introducción

Los cambios presentados en esta técnica se fundamentan principalmente en requerimientos tácticos ante las situaciones de juego, provocando una notable diferenciación, desde hace ya varias décadas, entre la posición a recepción y defensa de campo en cuanto al ángulo de las piernas para su ejecución.

Es sin embargo de resaltar que ante la creciente utilización de los saques flotantes, se ha hecho necesario disminuir la diferencia angular en piernas en la ejecución de las dos técnicas en mención, fundamentalmente con la aparición del jugador libero.

Tipos

- ✓ Por abajo de frente con dos brazos
- ✓ Por abajo lateral con uno o dos brazos
- ✓ Defensa alta o de ¨playa¨
- ✓ Defensa con caída

7. ESTRUCTURA TEMATICA

INICIACIÓN I

(6 – 8 AÑOS)

El desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje es significativo, en edades inferiores, con el propósito de permitir un desarrollo psicomotriz, técnico y táctico. Inculcando el amor por la práctica de este deporte a través del juego recreativo y a la vez vinculándolos con experiencias como competencias y festivales organizados para estos procesos.

Objetivo General

Orientar procesos pedagógicos de enseñanza-aprendizaje adecuados, propios de la categoría y

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

Contenidos

Aspectos Motrices y físicos

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

Táctica

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

Técnica

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

Juegos

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

- Mini Voleibol 4 x 4

INICIACIÓN II

(9 -12 AÑOS)

Objetivo general

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

Contenido

Preparación teórica

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

Preparación técnica y fundamentos

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

Preparación táctica.

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

- Complejo 1 y 2.

Preparación física

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

Preparación psicológica e integral

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

FUNDAMENTACIÓN II - III

(13 – 17 años).

Objetivo general

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

Contenido

Preparación teórica

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

Preparación técnica

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

Preparación táctica

- Acciones tácticas en ataque individual y colectivo
- Acciones tácticas defensivas individual y de grupo

- Alineación de jugadores
- Sistema de juego 5-1
- Sistema de juego 4-2 Simple
- Sistema de juego 4-2 Infiltración.
- Sistemas de recepción con 6, 5, 4, 3 deportistas.
- K1
- K2

Preparación física

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

Preparación psicológica e integral

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.

I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte

son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.

F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años

F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

El proceso de la Escuela de Formación Deportiva que se desarrollará en el municipio de Cogua, Cundinamarca está dividida en I1 (6-8 años), I2 (9-12 años) Y F2 ,F3 (10 -12 años ;13 a 17 años) en las zonas rural y urbana, cada uno de los grupos en mención estará conformado por hasta mínimo 15 deportistas, con la finalidad de contar con un total de 45.

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1 -I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1 -I2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1 -I2
				Asistida	I1 -I2
				Resistida	I1 -I2
				Balística	
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1- I2 - F3
				Anaeróbica	I2- F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1- I2 – F2 F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	I2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	F3
			VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
			Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I1 – I2

		ESQUEMA CORPORAL	Estructuración espaciotemporal	I1 – I2
			Lateralidad	I1 – I2
			Independencia segmentaria	I1 – I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- F2 -F3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2- F2 -F3
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1- I2- F2 -F3
				Empatía	I1- I2- F2 -F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1- I2- F2 -F3
				Atención y concentración*	I1- I2- F2 -F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		F2 – F3
			Predeportivos		I1- I2
			Mini deportes		I1- I2
			Deporte Especifico		I1- I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO	SERVICIO	INDIVIDUAL	Rotacionales: Saque por abajo lateral Saque de vela	I1 -I2
				Rotacionales Saque de gancho o japonés Saque por arriba de tenis	I2 -F2
				Flotantes: Saque por debajo de frente	F1 - F2
				Saque por arriba de frente	F2 – F3
				Saque en suspensión	F3

		RECEPCIÓN	INDIVIDUAL	Recepción baja de frente con dos brazos	I1 -I2 – F2 – F3
				Recepción baja lateral con uno o dos brazos	I1 -I2 – F2 – F3
				Recepción con caída	I1 -I2 – F2 – F3
				Recepción alta con dos manos	I1 -I2 – F2 – F3
		PASE	INDIVIDUAL	Pase por arriba de frente	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase por arriba hacia atrás	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase con una mano	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase en suspensión	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase con caída	I1 -I2 – F2 – F3
				Pase bajo con antebrazos	I1 -I2 – F2 – F3
		ATAQUE	INDIVIDUAL	Ataque frontal	I1
				Ataque con giro: Tronco, brazo, muñeca.	I1 – I2
				Finta, toque o engaño	I2 – F2
				Ataque zaguero	F2 -F3
				Ataque con salto a un pie	F3
		BLOQUEO	INDIVIDUAL	Bloqueo individual	I1 – I2
				Bloqueo defensivo	I2 – F2
				Bloqueo ofensivo	F2 – F3
			COLECTIVO	Bloqueo colectivo	F2 – F3
		DEFENSA DE CAMPO	INDIVIDUAL	Por abajo de frente con dos brazos	I1 – I2
				Por abajo lateral con uno o dos brazos	F2 – F3
				Defensa alta o de ¨playa¨	I1 – I2 -F2 F3
				Defensa con caída.	F2 – F3
	FUNDAMENTOS TÁCTICOS	COMPLEJOS	INDIVIDUAL	K0	I1 – I2 -F2 F3
			COLECTIVO	K1	I1 – I2 -F2

				K2	I1 – I2 -F2 F3
		SISTEMAS DE JUEGO	COLECTIVO	6-6	I1
				5 – 1	I1 – I2
				4- 2 SIMPLE	I1 – I2 -F2
				4 – 2 INFILTRACIÓN	I1 – I2 -F2- F3
		RECEPCIÓN CON NÚMERO DE DEPORTISTAS		6 – 5 – 4 – 3.	I1 – I2 -F2 F3

8. METODOLOGIA

Con el fin de individualizar los procesos y alcanzar objetivos propuestos se hace necesario determinar metodologías especificas para el desarrollo de cada uno de los elementos técnicos como se mencionará en adelante.

SAQUE

- Inicio de su aprendizaje cerca a la malla.
- Se ejecuta inicialmente sin predominancia de fuerza.
- El balón debe ser lanzado con las dos manos.
- El lanzamiento del balón es fundamental para lograr una ejecución. correcta del saque (exactitud en altura y ubicación).
- Los pies inician su movimiento hacia la cancha una vez termina el contacto.
- Una vez existan las premisas necesarias, el saque solo se ejecuta desde la zona de realización en juego.
- Ejecutar con frecuencia un volumen significativo de saques.
- Alternas diferentes variantes en la práctica.
- Introducir prontamente propósitos tácticos.
- Perfeccionar en unión con la cadena de juego.

Unión Técnico – Táctica

Teniendo en cuenta las particularidades que se presentan durante el desarrollo de un juego, es necesario brindar orientaciones al atleta acerca de las posibilidades tácticas a implementar; desde esta

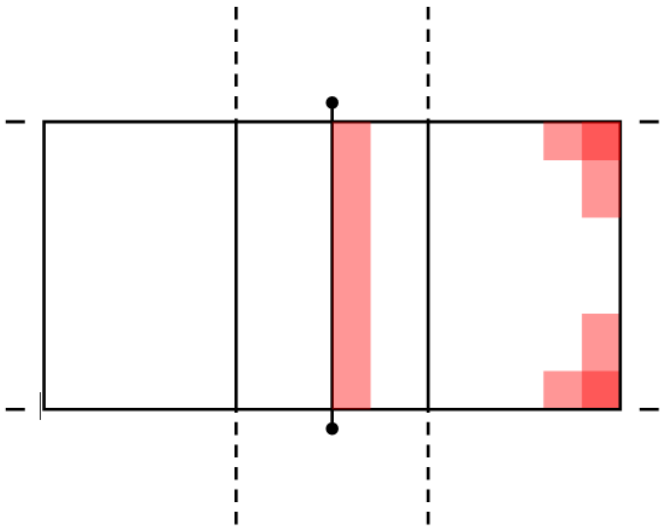
perspectiva podemos definir criterios de unión técnico – táctico bajo dos aspectos:

A**- aplicaciones tácticas de seguridad:**

- Realizar un saque con alta seguridad posterior a un tiempo técnico o de descanso solicitado por un entrenador
- Realizar un saque con alta seguridad posterior a la pérdida de un saque anterior en el equipo propio
- Realizar un saque con alta seguridad posterior a una sustitución de jugadores en el equipo contrario
- Realizar un saque con alta seguridad en casos de nerviosismo o alto grado de cansancio

B**- aplicaciones tácticas ofensivas:**

- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) al inicio del juego
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) cuando la diferencia en el marcador es muy alta a favor (+ de 10 puntos)
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad (dificultad) cuando la diferencia en el marcador es muy alta en contra (+ de 10 puntos)
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a espacios vacíos
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a las zonas difíciles del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador débil del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador cansado en el equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad a un jugador cubierto en el sistema de recepción del equipo contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad la zona de penetración del pasador contrario
- Realizar un saque con alto grado de ofensividad al jugador atacante de primer tiempo o combinativas del equipo contrario.



ZONAS DIFICILES PARA LA RECEPCIÓN DEL SAQUE

En general, las situaciones tácticas del saque se orientan hacia 3 directrices fundamentales:

1. Dificultar el recibo del equipo contrario provocando limitantes en su despliegue ofensivo.
2. Lograr la continuación del juego con algún grado de ofensividad.
3. Lograr un punto directo.

RECEPCIÓN

- Observar permanente disposición hacia el movimiento.
- Ejecutar la técnica con todos sus elementos.
- Determinar tipo de técnica a utilizar y ubicación en el espacio de juego.
- Ejecutar prontamente en unión con cadena de juego.
- Desarrollar prontamente trabajo grupal – Sistemas De Recepción.

Unión Técnico - Táctica

Teniendo en cuenta que la recepción es un elemento intermedio en la cadena de juego del complejo K–I; en mi opinión el elemento fundamental para alcanzar alta efectividad en juego, son pocas las posibilidades tácticas existentes sin embargo ellas permiten mayores posibilidades ofensivas.

- Ejecutar recepción hacia la zona de pase con trayectorias parabólicas.
- Ejecutar la recepción con trayectoria alta cerca a la malla permitiendo ejecutar el pase en suspensión (juego más rápido y coordinado).

- Ejecutar la recepción con trayectoria alta hacia la malla permitiendo ejecutar el ataque en segundo contacto (pasador).
- Desarrollar un sistema de recepción con alta eficiencia y posibilidades de transición al ataque.

PASE

- Observar permanente predisposición para el desplazamiento e iniciación técnica.
- Ubicación corporal – manos.
- Observar siempre una extensión corporal completa y no segmentaria.
- Ejecutar diferentes técnicas.
- Ejecutar el pase junto a las acciones de cadena.
- Exigir desplazamientos y variabilidad.

Unión Técnico - Táctica

Existen criterios tácticos que permiten alcanzar la efectividad y variabilidad necesarias para un pasador, considerando su función como la organizadora de la dinámica del juego colectivo en ataque.

- Utilizar la malla en su extensión completa y profundidad
- Realizar el pase con ondulación en ubicación y tiempo
- Concentración y apertura
- Sumatoria de atacantes
- Ataque en segundo contacto
- Utilización de combinaciones al ataque.

ATAQUE

- Ejecutar ejercicios para un buen contacto al balón.
- Ejecutar el elemento técnico en su fase inicial con malla baja.
- Iniciar el aprendizaje con balones de primer tiempo y fragmentando la Acción en lo posible.
- No realizar con gran fortaleza, más precisión en contacto y dirección.
- Ejecutar el ataque hacia direcciones profundas.

- Ejecutar variantes de ataque.
- Ejecutar con elementos de la cadena de juego.
- Ejecutar la acción con más compañeros en juego.
- Incluir lo más pronto posible bloqueadores.
- Implementar combinaciones al ataque.

Unión Técnico – Táctica

En cuanto a los aspectos tácticos del ataque debemos referirnos a la adaptabilidad técnica que el atleta debe presentar para la solución de las diferentes situaciones en el juego, en ataque sin bloqueo o mal formado, contra un bloqueador, dos bloqueadores, tres bloqueadores, ataques contra bloqueo o con cambios de dirección o engaños en procura de alcanzar el punto a favor

Además, acorde al nivel técnico, se podrán implementar acciones de juego combinativas siempre y cuando presenten una efectividad igual o superior al 70%, de lo contrario es inoficioso ejecutarlas en juego.

Bloqueo

- Selección de ejercicios que permitan centrar la mirada en el atacante contrario
- Iniciación de aprendizaje con malla baja
- Inclusión pronta de atacante contrario
- Salto a bloqueo simultáneo con atacante contrario
- Conservación de posición óptima en máxima altura.

(No se ejecutan movimientos al momento de contacto del balón o desplazamientos de los brazos a cubrir nuevos espacios).

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas **Área de Educación Física, recreación y deporte**	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.

Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad,la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajoen equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".
- **Responsabilidad:** Un deportista se caracteriza por su responsabilidad porque tiene la virtud no solo de tomar una serie de decisiones de manera consciente, sino también de asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento.
- **Disciplina:** Es la **capacidad de las personas para poner en práctica una serie de principios relativos al orden y la constancia**, tanto para la ejecución de tareas y actividades cotidianas, como en sus vidas en general.

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer locorrecto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una

decisión centrándose enlos objetivos.

- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

-

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los

miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común

- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

-

12. CRITERIOS DE EVALUACION

El proceso de formación deportiva que se adelantará en la escuela de voleibol, en las categorías de iniciación y fundamentación, será sometido a seguimiento, con el fin de consolidar y automatizar logros alcanzados y de ser necesario restructurar los mismos, para ello se establecen tres momentos, uno de ingreso, durante y finalización.

En este proceso se evaluará: La condición físico – motriz y el componente técnico táctico de los deportistas asistentes, el Departamento para Deporte y la Recreación de Cundinamarca (INDEPORTES) en aras de fortalecer el programa de deporte formativo planifica y unifica tres fechas de aplicación y a la vez determina pruebas específicas para evaluar la condición física de todos los deportistas del departamento mediante la aplicación de protocolos y tablas de baremación unificados.

1. Todos los deportistas: Pruebas Antropométricas
2. Deportistas 6 -10 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón.
3. Deportistas 11 -13 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón, 300 metros planos.
4. Deportistas 14 -17 años: 20 Metros lisos, Salto Largo sin impulso, salto vertical, Shutter Run 4*10, agarre del bastón, Course Navette.

Técnicamente los deportistas serán evaluados por la ejecución de cada uno de los fundamentos técnicos, en los cuales cada uno de ellos tendrán la posibilidad de realizarlos 5 veces por cada uno, el acierto en ejecución proporcionara 1 punto y el desacierto 0 puntos. Obteniendo el ideal de 5 puntos para la eficiencia técnica.

▪ 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreacióny Deportes. *Medellín.*
- ✓ Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- ✓ Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV.Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.
- ✓ https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3
- ✓ https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are
- ✓ [1] Técnicas del voleibol, textos inéditos de preparación técnica y entrenamiento de Voleibol GARCIA R MARIO BERNARDO, Recopilado director de catedra de Voleibol de la UDCA 2013.
- ✓ .O.E. (1992). Deporte para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales. Madrid.
- ✓ Haan, J. (1994). Voleibol sentado. Maja Lammers. Da Haarlem (Netherlands).
- ✓ BLUME, Gunter. Voleibol. Déportes, 1989.
- ✓ GARCIA R. MARIO BERNARDO. Textos inéditos de preparación técnica y entrenamiento de voleibol.
- ✓ BONNEFOY, George y otros. Enseñar voleibol para jugar en equipo. Inde, 2000.
- ✓ COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. Voleibol. Documentos curso para entrenadores internacionales PIB. Federación Española de Voleibol, 1997.
- ✓ FIEDLER, Marianne. Voleibol. Pueblo y Educación, 1979.
- ✓ GRUPO DE ESTUDIO KINESIS. Voleibol básico. Kinesis, 2000
- ✓ MARSENACH, Jacqueline y DRUENNE, Francis. Voleibol. Gymnos, 1991.
- ✓ MORAS, Gerard. La preparación integral en el voleibol. España: Paidotribo, 1994.
- ✓ RODRÍGUEZ, Ricardo. La preparación física en el voleibol. Pila Teleña, 1982.
- ✓ VARIOS AUTORES. Voleibol I. La Habana: Pueblo y Educación, 1992.
- ✓ La preparación de los voleibolistas jóvenes. La Habana: Científico – Técnica, 1984.
- ✓ ZHELEZNIAC, Yuri Dimitrich. Voleibol, teoría y método de la preparación. España: Paidotribo, 1993.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	HABILIDADES BASICAS	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA EL BUEN DESARROLLO DE CADA CAPACIDAD Y EL DESEMPEÑO DELAS MISMAS
						RITMO	
						ANTICIPACION	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						FUERZA RESISTENCIA	
						FUERZA MAXIMA	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	
						ASISTIDA	
						RESISTIDA	
						BALISTICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				2	PASE O RECEPCION	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						PATRONES DE MOVIMIENTO	
						ESTATICO Y CON MOVIEMIENTO	
						AFIANZAMIENTO CO EL ELEMENTO	
						MOVIMIENTOS FLUIDOS	
				3	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				4	REMATE	EJERCICIO SIN BALON	
						EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON	
						EJERCICIOS A SOLAS	
						EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				5	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL	
						BLOQUEOS MULTIPLES	
						ATAQUE DE ZAGUERO	
						ATAQUE LENTO	
						BLOQUEO CON PENETRACION	
					CAIDA	PLANCAHA	
						LATERAL	
						FRONTAL	
					GOLPE DE ANTEBRAZOS	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	

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

FECHA DE ENTREGA	20 DE MARZO 2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA
MUNICIPIO	COGUA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						RITMO	
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	
				2	HABILIDADES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO PARA DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA
						CORRER	
						SALTAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DELAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS, COMO FACTORES QUE DETERMINAN LA CONDICION FISICA DE LOS NIÑOS QUE LO ORIENTAN HACIA LA REALIZACION DE UNA DETERMINADA ACTIVIDAD FISICA Y POSIBILITAN EL DESARROLLO DE SU POTENCIAL FISICO MEDIANTE SU ENTRENAMIENTO.
						MAXIMA	
						EXPLOSIVA	
						REACCIÓN	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	
						REACCION	
						GESTUAL	
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	
						ESTATICA	
		TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	EJERCICIO SIN BALON	EJECUTA CON DOMINIO PROPIO LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA CADA GESTO TECNICO Y TACTICO DEL DEPORTE VOLEIBOL PARA ASI LOGRAR UN AVANCE NOTORIO EN CADA ETAPA, ESTO CONYEVA UN ESFUERZO MOTIVANTE EN CADA SESION PROGRAMADA POR SU ENTRENADOR Y ASI LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO.
						EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON LANZAMIENTO DE BALON	
						EJERCICIOS A SOLAS	
						EJERCICIOS CON LA COLOCADORA	
				2	CAIDA	EJERCICIOS DE CAIDA LATERALE	
						EJERCICIOS DE CAIDA FRONTAL	
						EJERCICIOS DE PLANCHA	
						COORDINADA	
				3	BLOQUEO Y DEFENSA	EJERCICIOS DE POSTURA PARA LA PREPARACION Y EJECUCION DEL BLOQUEO	
						EJERCICIOS BLOQUEO DOBLE Y BLOQUEO TRIPLE	
						EJERCICIOS BLOQUEO CON SALTO AL BAOLON	
						EJERCICIOS DEFENSA SIN TEMOR	
						ATAQUE LENTO	
				4	GOLPE DE DEDOS	EJERCICOS CON BALON	
						EJERCICIOS CON BALON Y DESPLAZAMIENTOS	
						EJERCICOS DE PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIO DE TACTICA INDIVIDUAL DEL RECIBIDOR	
				5	SAQUE	EJERCICIOS DE SAQUE DE TENIS O SAQUE DE ARRIBA	
						SAQUE DE SEGURIDAD O FRONTAL DE ABAJO	
						SAQUE FLOTANTEDE FRENTE Y LATERAL	
						SAQUE DE GANCHO	
						SAQUE EN SALO	
				6	PASE	EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
						EJERCICIOS DE PASE CON SALTOS	
				7	GOLPE DE ANTEBRAZO	EJERCICIOS CON BALON	
						EJERCICOS CON BALON EN DESPLAZAMIENTO	
						EJERCICOS EN SUSPENSION	
						EJERCICIOS CON PASE HACIA ATRÁS	
						EJERCICIOS DE TACTICA INDIVIDUAL DEL BLOQUEADOR	

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

FECHA DE ENTREGA	20 DE MARZO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA
MUNICIPIO	COGUA

-

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: Voleibol
MUNICIPIO: Cogua
NOMBRE DEL FORMADOR: Zulait Yesenia Gómez Barahona

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO	Iniciación							
	SEDE DE TRABAJO	Patasica							
9:30 AM A 12:3O AM	GRUPO	Iniciación							
	SEDE DE TRABAO	Patasica							
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO		Fundamentación		Fundamentación				
	SEDE DE TRABAJO		Coliseo		Coliseo				

NOMBRE MONITOR

PANTALLAZOS DE LAS TEMÁTICAS DESARROLLADAS DURANTE EL PERIODO CONTRACTUAL Y FORMATO DE FOTOS DE LAS SESIONES DE CLASE.

OBJETIVOS DESARROLLADOS	
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**
Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego. **Desplazamientos Laterales y cruzados con caída**	Solidificar los elementos adquiridos durante el microciclo de ajuste en recepción – saque. **Servicio rotacional – Recepción**
Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en las situaciones de juego. **Servicio - Recepción**	Realizar acción defensiva al saque con eficiencia. **Volumen de Servicio**
Desarrollar capacidades condicionales necesarias para la ejecución efectiva técnica. **Fuerza – Flexibilidad**	Determinar las habilidades de cada uno de los deportistas en los roles de juego. **Posiciones Fijas – Permutas**
Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego **Servicio de Seguridad y por arriba**	Perfeccionar la técnica biomecánica de la defensa lateral al servicio. **Defensa lateral**
Consolidad la recepción doble positiva y positiva como inicio del k1 **Recepción dirija a zona 2 ½ Y 3**	Cumplir el máximo de eficiencia en la recepción para el cumplimiento de las acciones de juego. **Recepción doble positiva**
Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción) **Acciones de Juego con dificultad**	Automatizar los dos primeros fundamentos técnicos del complejo K1 **Saque – Recepción – pase – ataque**
Desarrollar habilidades propias de la disciplina	Fortalecer la técnica de servicio y la posición de defensa de los deportistas.

Servicio – recepción y contra ataque.	**Servicio rotacional** **Defensa de Campo – Doble diagonal**
Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto. **Lanzar y atrapar**	Unificar técnica de recepción en todos los deportistas, ya sea en condiciones facilitadas o dificultadas. **Volumen de recepción a manos bajas y altas.**
Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos. **Desplazamiento – Recepción a manos bajas.**	Consolidar elementos adquiridos en la técnica del servicio (k0) **Servicio Rotacional – Flotante – tenis**
Proporcionar herramientas básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo. **Servicio de seguridad – Antebrazo**	Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio – recepción. **Recepción Positiva y doble positiva.** **Pase**
Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución de la recepción proveniente del servicio de seguridad. **Capacidad Coordinativa – Anticipación.** **Servicio de Seguridad.**	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga **Trabajo de larga duración por sumatoria de esfuerzos en numero de repeticiones**

-

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	INICIACION I	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02 de mayo – Coliseo Municipal -



04 de mayo – Coliseo Municipal -



09 – Mayo – Coliseo Municipal -



16 – mayo – Coliseo Municipal -



23 – mayo – Coliseo Municipal -



25 – mayo – Coliseo Municipal -

-

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN I	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES:**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02 de mayo – Coliseo Municipal -



04 de mayo – Coliseo Municipal -



09 – Mayo – Coliseo Municipal -



16 – mayo – Coliseo Municipal -



23 – mayo – Coliseo Municipal -



25 – mayo – Coliseo Municipal -

-

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA	
DEPORTE/ DISCIPLINA	VOLEIBOL	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN II	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES:**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02 de mayo – Coliseo Municipal -



04 de mayo – Coliseo Municipal -



09 – Mayo – Coliseo Municipal -



16 – mayo – Coliseo Municipal -



23 – mayo – Coliseo Municipal -



25 – mayo – Coliseo Municipal -

-

CUADRO DE COBERTURA DE COLORES DEL ÚLTIMO MES.



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		1			1										1
7 AÑOS		1			1										1
8 AÑOS		1			1										1
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS		0													0
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS		7			3	4									7
13 AÑOS		8			6	2									8
14 AÑOS	1	9		1	4	5									10
15 AÑOS	2	5	1	1	2	3									7
16 AÑOS	2	4		2	2	2									6
17 AÑOS	8	4	4	4	2	2									12
TOTALES	13	42	5	8	22	20	0	0	0	0	0	0	0	0	55

-

FOTOS DONDE RESALTO LA IMAGEN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.



PLAN MENSUAL Y LAS 36 SESIONES DE CLASES.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MAYO**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 9:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACIÓN			X	
			LEALTAD	X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD			X	
			CORAJE				
			DETERMINACION	X		X	
			IGUALDAD				
			DETERMINACION	X		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACIÓN				
			DIFERENCIACIÓN	X		X	
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCIÓN	X		X	
			PASE				
			ATAQUE				
			BLOQUEO				
			SERVICIO	X		X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCIÓN	X			
			DEFENSA DE CAMPO				
			COMPLEJO K0	X		X	
			COMPLEJO K1				
			COMPLEJO K2				
			SISTEMAS OFENSIVOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

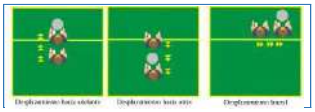
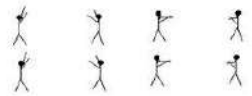
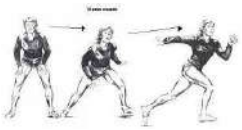
FIRMA FORMADOR:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	02 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofunctional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

g

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

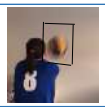
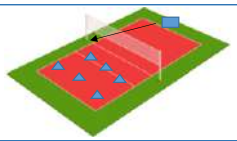
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	04 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar capacidades condicionales necesarias para la ejecución efectiva técnica			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola después del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	09 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

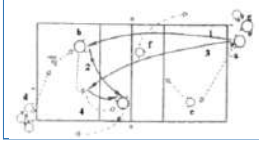
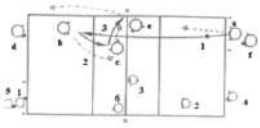
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Consolidad la recepción doble positiva y positiva como inicio del k1			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

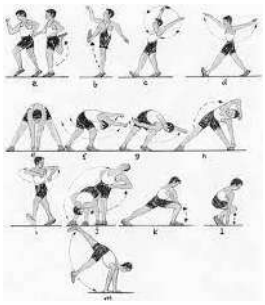
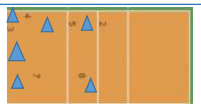
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	16 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

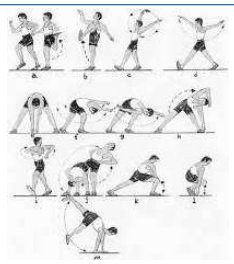
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

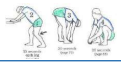
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	23 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

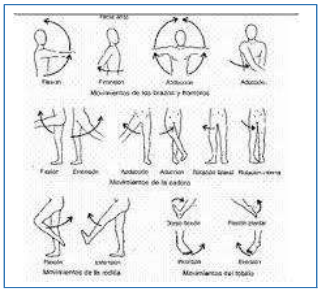
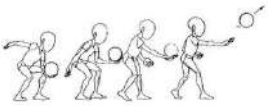
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

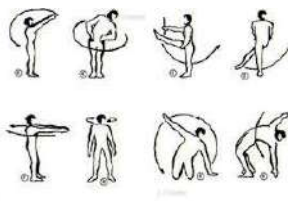
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE MAYO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

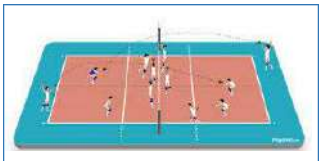
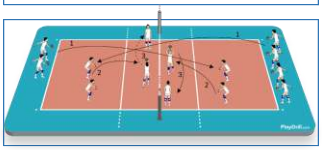
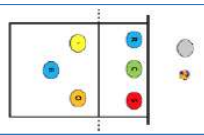
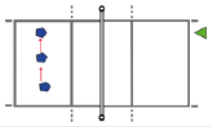
FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	HUMILDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	02 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Solidificar los elementos adquiridos durante el microciclo de ajuste en recepción - saque			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Posicion de defensa de campo	Ejercicio 2	Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	
20 MIN.		Control del servicio puesto	Ejercicio 3	Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	
20 MIN.		Ubucacion en el campo	Ejercicio 4	Ataques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Investigar con los abuelos, la importancia de la humildad en la vida cotidiana.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

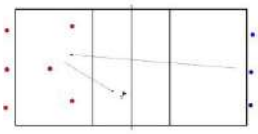
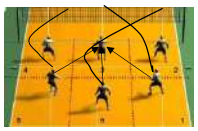
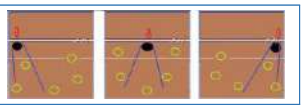
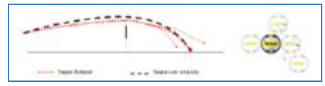
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

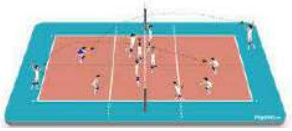
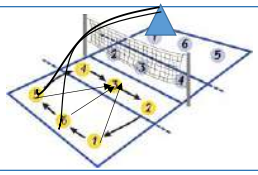
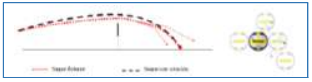
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO Y AMISTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	04 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar acción defensiva al saque con eficiencia.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque. De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Trabajo de acondicionamiento anatómico con autocarga para los grupos musculares: Cuádriceps y Abdomen.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Determinar las habilidades de cada uno de los deportistas en los roles de juego.			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Ver videos de partidos identificandose con una posicion especifica de juego	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

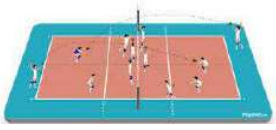
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

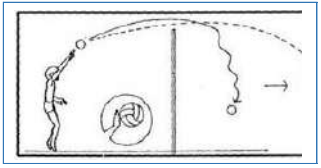
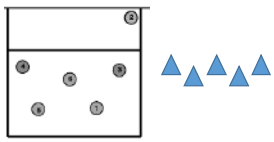
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	09 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica biomecánica de la defensa lateral al servicio.			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de recepción lateral	Ejercicio 1	Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Recepción lateral acomodado	Ejercicio 3	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	
20 MIN.		Recepción en función a la red y al colocador	Ejercicio 4	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar frente a un espejo la biomecánica del movimiento en la defensa lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

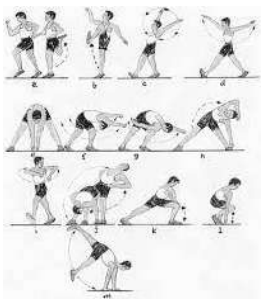
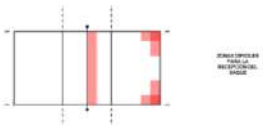
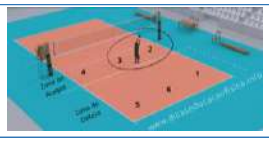
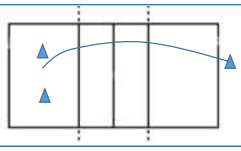
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos Sincronización del movimiento, adelante atrás	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Traer dos invitados a la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Automatizar los dos primeros fundamentos técnicos del complejo K1			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Servicio dirigido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 3	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Invitar a los papas a hacer parte de la escuela de formación en categoría única	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

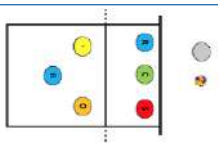
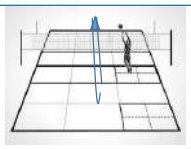
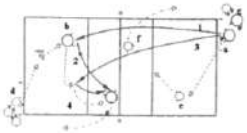
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	16 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer la técnica de servicio y la posición de defensa de los deportistas.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Desplazamientos en función del elemento	Ejercicio 2	Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa Juagar sin interrupción contra la pared	
20 MIN.		Desplazamientos adelante y atrás	Ejercicio 3	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	
20 MIN.		tiempo de reacción	Ejercicio 4	De espaldas a la red, después del estimulo auditivo girar y defender el saque.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Socializar en familia la importancia de la responsabilidad durante las actividades deportivas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Unificar técnica de recepción en todos los deportistas, ya sea en condiciones facilitadas o dificultadas			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
20 MIN.		Dos veces seguidas	Ejercicio 4	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de antebrazo con una bomba	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

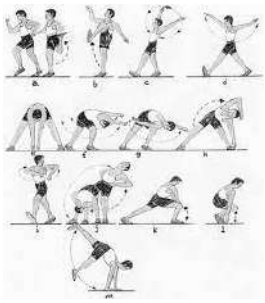
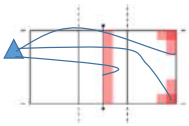
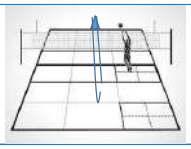
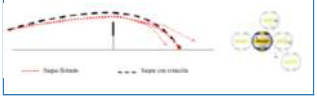
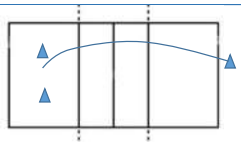
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Consolidar elementos adquiridos en la técnica del servicio (k0)			**SESION**	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión post fatiga	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg) Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Diferenciar tipo de alternativa al servicio	Ejercicio 3	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la norma de ejecución del servicio, según reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

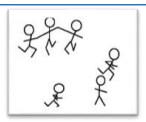
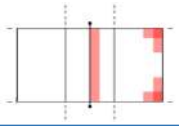
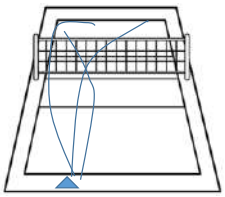
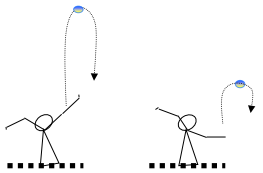
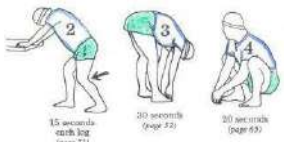
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

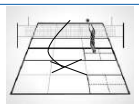
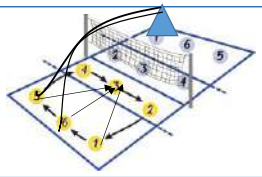
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	23 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**JUEGO CADENITA:** Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicios rotacionales y flotantes	Ejercicio 1	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
20 MIN.		Servicio dirijido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Volumen de sercicio Efectivo	Ejercicio 3	Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	
20 MIN.		Correccion Tecnica	Ejercicio 4	Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el lanzamiento de la pelota, para alcanzar la altura y la distancia apropiada para la ejecucion del servicio.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

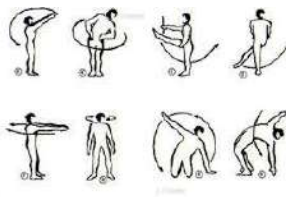
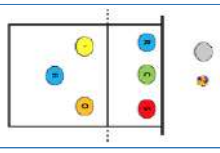
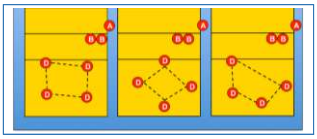
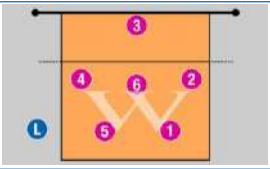
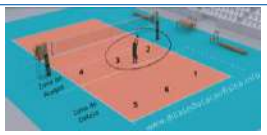
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Saque, recepción y colocación	Ejercicio 1	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	Los pies de los deportistas durante la recepcion deben estar situados en funcion de la linea, del lado izquierdo debe estar ligeramente adelantado el pie izquiero y del lado derecho, el pie adelntado debera ser el derecho.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer las 5 primeras normas del reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Recepción con cuatro jugadores	Ejercicio 2	Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores. Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	
20 MIN.		Recepción con 5 jugadores	Ejercicio 3	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 4	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de voleo, realizándolo de cubito supino en una superficie del hogar (Cama - sofá)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

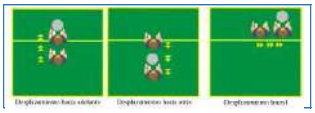
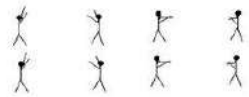
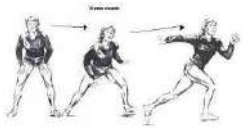
FUNDAMENTACIÓN II

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	02 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

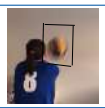
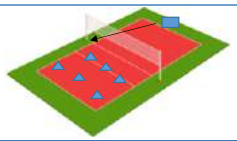
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	04 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

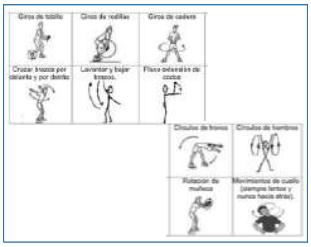
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola despues del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

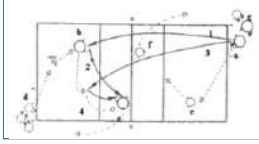
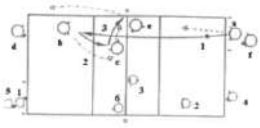
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	09 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	11 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofunctional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

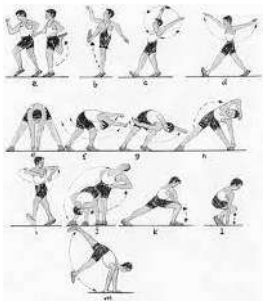
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	16 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	18 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

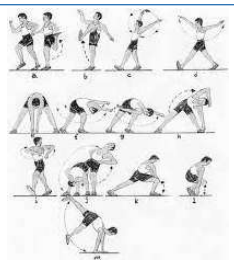
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

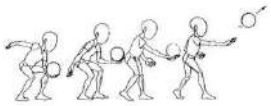
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	23 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

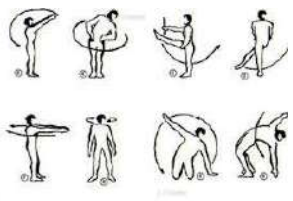
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	25 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE MAYO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

CARPETAS DEL DRIVE CON SU RESPECTIVO LINK.

1. **Fichas de Inscripción:** https://drive.google.com/drive/folders/1xeMRpxsD9i15W8j57S3IH5jRQ4d8h5_k?usp=sharing.
2. **Horario:** https://drive.google.com/drive/folders/1k0-NZfC8mC3Cb_U--oTUTiARcZok38Fh?usp=sharing.
3. **Seguimiento de Operación de Beneficiarios:** https://drive.google.com/drive/folders/1wr5sqtVcPQ2choLBaQnc9Us44D7GBFW4?usp=drive_link
4. **Evaluación a deportistas:** https://drive.google.com/drive/folders/10GW8CzcEFZRtYBO6GadVVHXjbzlnCoyb?usp=drive_link
5. **Festivales Deportivos:** https://drive.google.com/drive/folders/1YBcDXkd7HLBCcWpOz8yBtlwVP6ZNyRRU?usp=drive_link
6. **Presentación de informes:** https://drive.google.com/drive/folders/1RSPz9P4XklEEgto1nmXLOtlDXcVdo_fr?usp=drive_link
10. **Planes diarios y mensuales:** https://drive.google.com/drive/folders/1W8nIl2oI-5h127ue8CWDngA9DdBJrcsL?usp=drive_link
11. **Plan y malla pedagógica:** https://drive.google.com/drive/folders/1HVlfwupd7QpEvaaZFDe603Vm6kd_HPXi?usp=sharing.
12. **Asistencia:** https://drive.google.com/drive/folders/1h9FqGJrEOfBpvBz5fx0btagM09EiZkgG?usp=drive_link
    Cuadro de Cobertura: https://drive.google.com/drive/folders/1Kmgs97ai2I8rvTyV1HzavFSiAD2yEynE?usp=drive_link

PLAN MENSUAL Y 36 SESIONES DE CLASE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

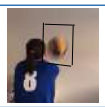
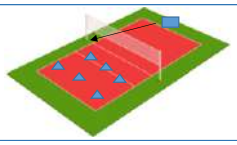
MES:				**JUNIO**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				COMPLEJO DEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 PM A 9:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**JUNIO**		**JUNIO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA			X	
			COOPERACIÓN	X			
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN	X			
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA			X	
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA	X			
			RESPETO AMISTAD			X	
			CORAJE	X			
			DETERMINACION			X	
			IGUALDAD	X			
			DETERMINACION			X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACIÓN				
			DIFERENCIACIÓN	X		X	
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	RECEPCIÓN	X			
			PASE			X	
			ATAQUE	X			
			BLOQUEO			X	
			SERVICIO	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	SISTEMAS DE RECEPCIÓN			X	
			DEFENSA DE CAMPO	X			
			COMPLEJO K0			X	
			COMPLEJO K1	X			
			COMPLEJO K2			X	
			SISTEMAS OFENSIVOS	X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR:

INICIACIÓN

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

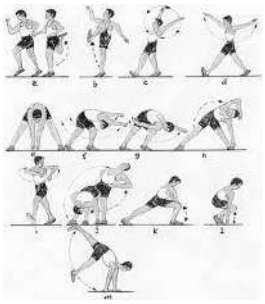
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	01 de JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar capacidades condicionales necesarias para la ejecución efectiva técnica			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola después del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	05 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

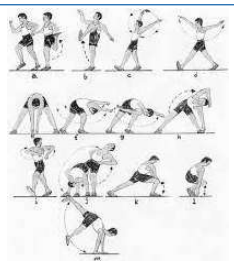
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

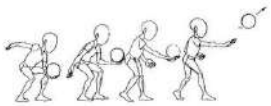
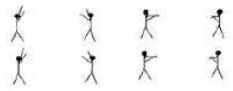
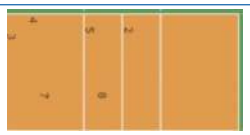
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	6 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	12 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

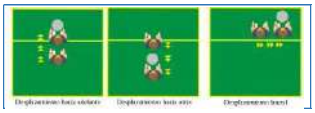
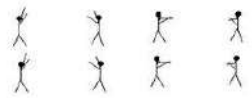
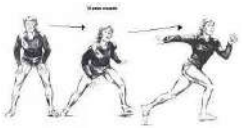
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

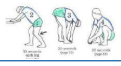
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

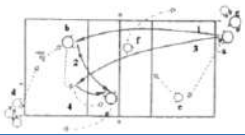
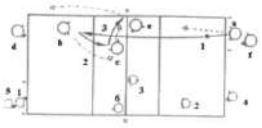
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

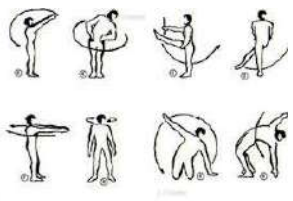
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Consolidad la recepción doble positiva y positiva como inicio del k1			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofunctional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	26 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE JUNIO	**NIVEL**	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	12

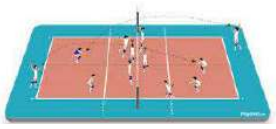
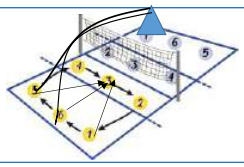
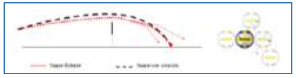
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION I

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

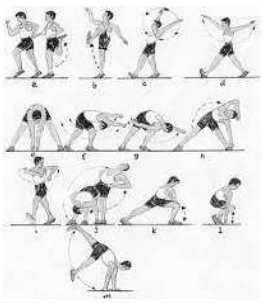
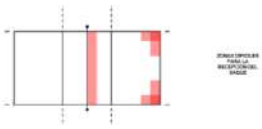
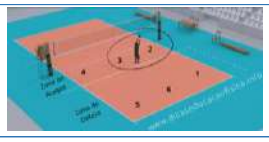
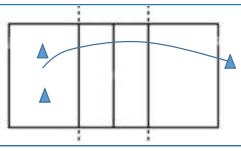
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	01 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Determinar las habilidades de cada uno de los deportistas en los roles de juego.			**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Ver videos de partidos identificandose con una posicion especifica de juego	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	05 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Automatizar los dos primeros fundamentos técnicos del complejo K1			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Servicio dirigido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 3	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Invitar a los papas a hacer parte de la escuela de formación en categoría única	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

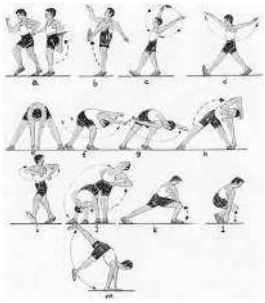
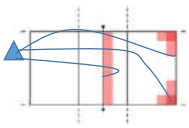
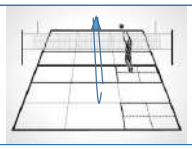
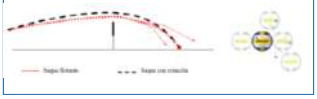
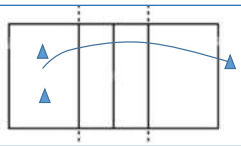
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	06 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Consolidar elementos adquiridos en la técnica del servicio (k0)			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión post fatiga	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 5 seg) Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Diferenciar tipo de alternativa al servicio	Ejercicio 3	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución	
20 MIN.		Identificar espacios vacíos	Ejercicio 4	Servicio hacia una objeto Inmóvil Servicio entre dos deportistas (Dos por cada uno)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la norma de ejecución del servicio, según reglamento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

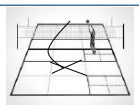
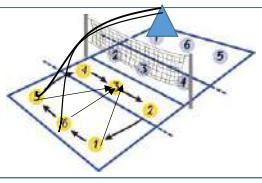
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Crear una base aeróbica solida a fin de fortalecer el trabajo técnico durante la fatiga			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Saque, recepción y colocación	Ejercicio 1	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Golpear alto la pelota Recibir bajo a dos manos Golpear bajo a dos manos y con precisión al compañero sobre distancias cortas.	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	Los pies de los deportistas durante la recepcion deben estar situados en funcion de la linea, del lado izquierdo debe estar ligeramente adelantado el pie izquiero y del lado derecho, el pie adelntado debera ser el derecho.
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer las 5 primeras normas del reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

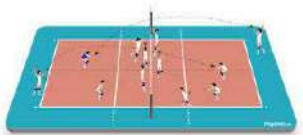
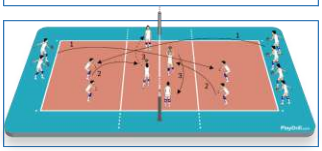
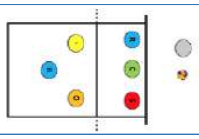
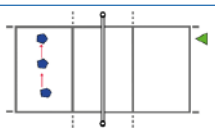
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	12 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Fortalecer la técnica de servicio y la posición de defensa de los deportistas.			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Precisión	Ejercicio 1	Series de servicios pos fatiga (Norma 8 seg)	
20 MIN.		Desplazamientos en función del elemento	Ejercicio 2	Servicio y ubicación dentro del campo a la defensa Juagar sin interrupción contra la pared	
20 MIN.		Desplazamientos adelante y atrás	Ejercicio 3	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque.	
20 MIN.		tiempo de reacción	Ejercicio 4	De espaldas a la red, después del estimulo auditivo girar y defender el saque.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Socializar en familia la importancia de la responsabilidad durante las actividades deportivas	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	HUMILDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Solidificar los elementos adquiridos durante el microciclo de ajuste en recepción - saque			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepcion positiva y doble positiva	Ejercicio 1	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
20 MIN.		Posicion de defensa de campo	Ejercicio 2	Controlar la precisión de la defensa del saque: Desde áreas defensivas determinadas hacia un objetivo, la pelota debe alcanzar el objeto con una trayectoria alta.	
20 MIN.		Control del servicio puesto	Ejercicio 3	Dos formaciones con tres jugadores defienden alternando saques suaves	
20 MIN.		Ubucacion en el campo	Ejercicio 4	Ataques desde el campo de juego; acciones sincronizadas de formaciones con tres jugadores (Dialogo de trabajo) Cambios después de 10 Jugadores.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Investigar con los abuelos, la importancia de la humildad en la vida cotidiana.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

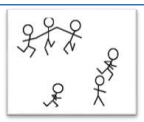
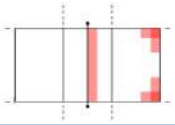
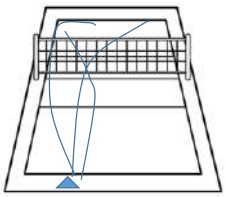
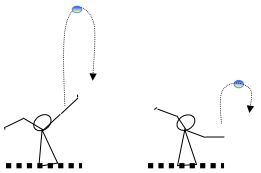
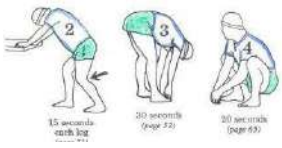
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

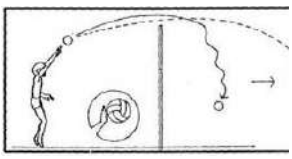
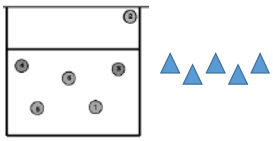
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Concientizar a los deportistas de la importancia de la relación servicio - recepción			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	**JUEGO CADENITA:** Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicios rotacionales y flotantes	Ejercicio 1	Servicio Flótate y rotacionales, aumentando distancia de ejecución Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
20 MIN.		Servicio dirijido Defensa de Campo	Ejercicio 2	Servicio hacia una objeto Inmóvil Preparación de la defensa del saque bajo condiciones simplificadas: realizar saques hacia los espacios libres aumentando la distancia	
20 MIN.		Volumen de sercicio Efectivo	Ejercicio 3	Verticalmente a la red, alternancia después de 10 saques, recibir alto hacia adelante y no muy cerca a la red	
20 MIN.		Correccion Tecnica	Ejercicio 4	Lanzamiento Variable de la pelota, Pegarle a la pelota a la distancia correcta, Detenerse primero antes de Jugar	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el lanzamiento de la pelota, para alcanzar la altura y la distancia apropiada para la ejecucion del servicio.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

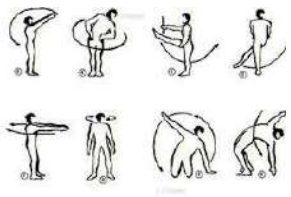
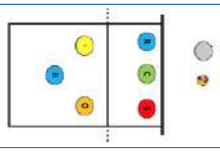
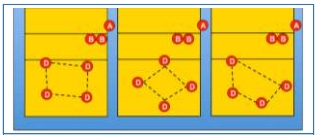
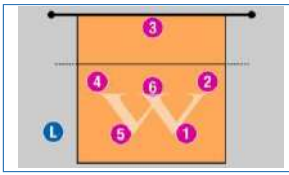
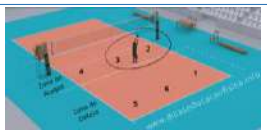
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Cumplir el maximo de eficiencia en la recepcion para el cumplimiento de las acciones de juego			**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos Sincronización del movimiento, adelante atrás	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Saques cortos: Ajustar exigencia para lograr el objetivo, Prestar atención a la sincronización y delos jugadores atacantes y receptores	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Traer dos invitados a la clase	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

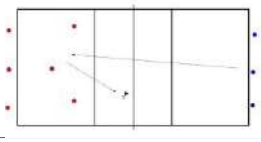
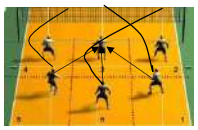
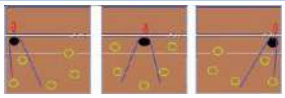
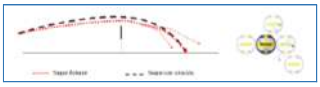
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	LEALTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Defender el servicio hacia zonas especificas de acción de Juego			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Recepción con cuatro jugadores	Ejercicio 2	Defensa del saque de la formación con cuatro jugadores hacia el deportista en la red; sincronización entre atacantes y defensores. Defensa del saque hacia el levantador, pase hacia el objetivo: Pasar la pelota con precisión hacia la posición del penetrador.	
20 MIN.		Recepción con 5 jugadores	Ejercicio 3	Defensa del saque en posición de w (5) Deportistas: Cambios entre saques fuertes (Formación en línea) Saques tácticos: escalonamiento profundo	
20 MIN.		Recepción doble positiva	Ejercicio 4	Defensa del saque- Pase: Sincronización de dos jugadores en el área de acción; defensa del saque con cambio de dirección, armado hacia 4 Pelota defendida muy dentro levantada sobre la cabeza hacia atrás, pelota defendida muy afuera levantada hacia adelante posición 4.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de voleo, realizándolo de cubito supino en una superficie del hogar (Cama - sofá)	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

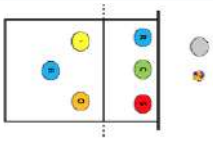
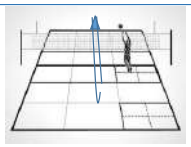
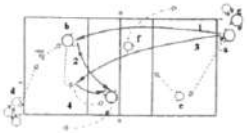
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO Y AMISTAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	26 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Realizar acción defensiva al saque con eficiencia.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Tiempo de reacción Agilidad	Ejercicio 1	Distancias cortas, desplazarse y defender el Saque. De espaldas a la red, después de la señal girar y defender el saque.	
20 MIN.		Precisión a la defensa	Ejercicio 2	Defender hacia posición tres, saques realizados con precisión, sobre el hombre.	
20 MIN.		Dirección de la recepción	Ejercicio 3	Alternancia de saques cada 10, defendiendo la pelota de frente, controlando la acción de la pelota con un juego de pies.	
20 MIN.		Lectura de juego y toma de decisión	Ejercicio 4	Preparación de la defensa del saque con cambio de dirección: balón lanzado desde 4 hasta 5 (Defensa del servicio a zona 2.5)	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Trabajo de acondicionamiento anatómico con autocarga para los grupos musculares: Cuádriceps y Abdomen.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	DETERMINACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Unificar técnica de recepción en todos los deportistas, ya sea en condiciones facilitadas o dificultadas			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Recepción con tres jugadores	Ejercicio 1	Defensa del saque con tres jugadores hacia el pasador: sincronización de la defensa del saque en la formación escalonada profunda. El pasador atrapa la pelota en posición de pase.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Servicio dirigido a las 6 zonas del campo según Indicación Servicio cortos y largos	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
20 MIN.		Dos veces seguidas	Ejercicio 4	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar técnica de antebrazo con una bomba	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

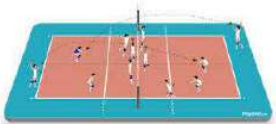
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica biomecánica de la defensa lateral al servicio.			**SESION**	12

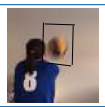
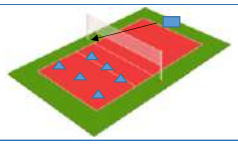
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	 
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de recepción lateral	Ejercicio 1	Defender lateralmente servicios suaves: Realizar servicios hacia los espacios libres aumentando la distancia Desplazamiento lateral a la defensa del servicio, de la zona A la B (2 mts de distancia)	
20 MIN.		Técnica de recepción de frente	Ejercicio 2	Defender seguido al desplazamiento de frente al balón con los brazos totalmente extendidos en la acción con el balón	
20 MIN.		Recepción lateral acomodado	Ejercicio 3	Defensa lateral del saque, derecha e izquierda, con desplazamientos alternos	
20 MIN.		Recepción en función a la red y al colocador	Ejercicio 4	Defensa del saque cerca a la red, desplazamiento hacia adelante, ubicación en flexión profunda debajo de la pelota e impulsarla de frente.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar frente a un espejo la biomecánica del movimiento en la defensa lateral.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

FUNDAMENTACION II

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

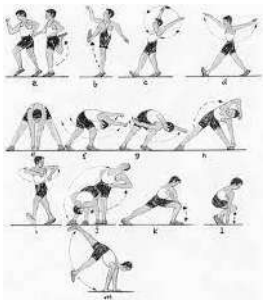
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	01 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	A: Saca desde 9 metros de distancia de la pared. B: Recibe la bola despues del bote de la pared y la manda hacia un objetivo con una trayectoria alta	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer la primera regla del reglamento oficial y socializarla a los padres de familia	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA Y PARTICIPAÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	05 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de aprendizaje en la ejecución de juego mediante los fundamentos técnicos básicos (saque - recepción)			**SESION**	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Trotar:1 min. Caminar de lado: 40 segundos. Trotar levantando rodillas:40 segundos. Caminar de talones:45 segundos. Andar de espaldas: 45 segundos. Andar de puntillas:40 segundos. Trotar cruzando los pies:45 segundos. Zancada lateral:6 veces.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Fuerza y precisión durante la recepción	Ejercicio 1	Repeticiones de la técnica frente a la red, aumentando las distancias una vez se cumpla el objetivo de no ser así, regresar a la anterior el compañero se ubica a lado contrario para hacer recepción	
20 MIN.		Dirección del servicio	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la técnica del saque a zonas demarcadas por la entrenadora alternando (cortos - largos) en las cuales el compañero de trabajo estará esperando para recepcionar el balón	
20 MIN.		Volumen de servicio dirigido	Ejercicio 3	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y recepcionar el balón hacia la zona tres	
20 MIN.		Servicio recepción	Ejercicio 4	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo recepcionaran el balón para auto atraparlo	3 series de 3 minutos con descanso de 30 segundos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Leer norma del servicio en el reglamento.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

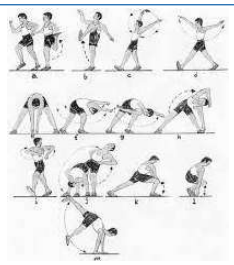
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

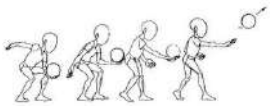
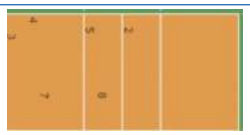
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	06 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Establecer patrón básico de Movimiento para la recepción baja a dos manos			**SESION**	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego captura la bandera: El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo. Sin embargo, si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Posición básica de recepción	Ejercicio 1	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Locomoción del hombro durante la ejecución técnica	Ejercicio 2	Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente Direccionar el balón a zona tres del campo	
20 MIN.		Desplazamientos laterales	Ejercicio 3	Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora	
20 MIN.		Desplazamiento adelante atrás	Ejercicio 4	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por el entrenador	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Antebrazo con una bomba, con el fin de verificar y ajustar la posición básica	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	PARTICIPACIÓN	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	08 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular la capacidad coordinativa del deportista de Anticipación durante la ejecución del la recepción proveniente del servicio de seguridad			**SESION**	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de negros y blancos: el grupo es divido en dos equipos, cada uno será nombrado con un color (Negro o blanco) con la señal auditiva en la cual se menciona uno de los colores, los jugadores del color mencionado intentaran coger a los del equipo contrario antes de pasar la línea de salvación	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Alternancia uno por debajo de la malla uno lo laza y el otro lo regresa de antebrazo.	
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Servicio de seguridad con una bomba.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

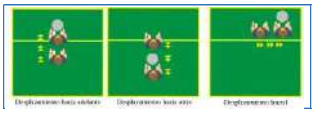
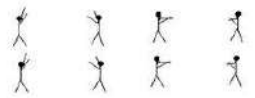
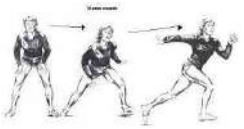
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	12 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades propias de la disciplina			**SESION**	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego Congelados: .-Deben de jugar más de 3 jugadores. 2.-Deben escoger a un jugador que sea el que congele. 3.-Todos empiezan a correr antes de que los congelen. 4.-Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades Básicas Lanzar y Atrapar	Ejercicio 1	Golpear la mano contraria con gesto técnico Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Lanzar y atrapar después de dos aplausos (Aumentar dificultad con el numero de palmas)	
20 MIN.		Recepción baja a dos manos	Ejercicio 2	Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados Lanzar y golpear de Antebrazo Primero con una mano, luego con la otra. Seguido alternancia y finalizar con el gesto técnico de antebrazo	
20 MIN.		Desplazamientos atrapar girar	Ejercicio 3	Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral Atrapar el balón con el aro lanzado por la entrenadora.	
20 MIN.		Posición baja. Recepción baja a dos manos	Ejercicio 4	Alternancia uno por debajo de la malla lo lanza y el otro lo regresa de antebrazo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el giro de la recepción con caída.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	13 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Estimular el proceso de adaptación mediante las habilidades básicas en las posiciones básicas de juego.			**SESION**	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego las cogidas: El que un niño debe perseguir a los otros hasta atrapar a uno; este hará a continuación de perseguidor, y así sucesivamente.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Habilidades básicas de locomoción	Ejercicio 1	Desplazamientos lateral, combinados con caídas laterales o frontal en cada línea	
20 MIN.		Saltar e identificar las lunes del campo.	Ejercicio 2	Saltos en cada línea, tocarla sentarse y desplazarse Trote hacia adelante, adopción de una posición básica y caída lateral	
20 MIN.		Desplazamientos propios de disciplina	Ejercicio 3	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Reptar	Ejercicio 4	Avanzar cruzando piernas adelante y atrás luego de caída frontal.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Delimitar con cinta de enmascarar un espacio de dos metros, y repetir los desplazamientos en posición baja lateral.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

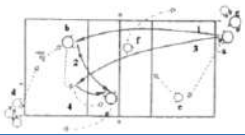
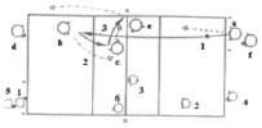
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	15 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Proporcionar herramienta básicas para el desarrollo de la técnica del servicio y el antebrazo.			**SESION**	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	JUEGO CADENITA: Un jugador se la queda y tendrá que intentar pillar al resto de compañeros. Cada jugador que es pillado, tendrá que agarrarse de la mano del jugador que está pillando y así sucesivamente, por lo que se irá formando una larga cadena.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Desplazamientos propios de la disciplina	Ejercicio 1	Espejo: en parejas realizar distintos tipos de desplazamientos (adelante, atrás , lateral) el ejecutante imita los movimientos del compañero	
20 MIN.		Iniciación al Servicio	Ejercicio 2	Golpe de seguridad a dos metros de la red Golpe de seguridad a cuatro metros de la red	
20 MIN.		Desplazamientos hacia el elemento Iniciación al antebrazo	Ejercicio 3	Hacer que le balón pase por debajo de las piernas, una vez es lanzado por la entrenadora. Hacer que el balón lanzado por la entrenadora del otro lado de la red rebote en el antebrazo tensionado	
20 MIN.		Antebrazo	Ejercicio 4	Golpe de antebrazo frente al muro con un palo de escoba de 40 centímetros en la mano Golpe de antebrazo frente al muro a una altura de un metro y una distancia de 70 cm	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar el ejercicio del palo de escoba, hasta automatizar del movimiento adecuado del hombro.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

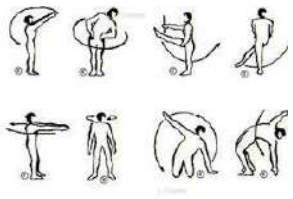
DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA - RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	20 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:				**SESION**	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofunctional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que “la lleva” deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Dos veces seguidas	Ejercicio 1	A: Saca y G: Que esta detrás, le da enseguida otro balón para sacar una segunda bola consecutiva. B recibe dos veces, posiblemente en dos posiciones diferentes recoge las bolas en posición 3. D saca desde el otro lado del campo y E recibe. F recoge las dos bolas después de colocar. seguimos con G que ahora saca.	
20 MIN.		Servicio y recepción	Ejercicio 2	A saca para B y luego corre hacia adelante. B recibe la bola y la manda hacia C en zona de colocación. C coloca recupera la bola y va a sacar. D saca luego desde el otro lado del campo y será A quien deberá recibir y mandar la bola a E	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 3	El jugador en recepción permanece de espaldas al jugador al saque; un compañero en espera inmediatamente antes del contacto en el servicio, indica al receptor que se gire para recibir.	
20 MIN.		Recepción y tiempo de reacción	Ejercicio 4	Con el campo dividido en dos mitades (dos grupos de receptores). El receptor parte tumbado boca abajo en el centro de su campo. En el momento del lanzamiento del balón en el saque, el receptor se levanta y se desplaza para recibir el balón hacia un compañero que hace de objetivo.	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa y pasiva	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa. Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Conversar con los padres de familia frente a la importancia de la disciplina y la responsabilidad.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	22 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar habilidades básicas direccionadas a la ejecución técnica del fundamento de recepción			**SESION**	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego la Lleva: El niño o niña que "la lleva" deberá correr y perseguir a los otros niños con el objetivo de tocar a alguien para liberarse y pasar a otro compañero la lleva. Adaptada con un balón de voleibol, cuyo objetivo es tocar la espalda del compañero.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Agilidad	Ejercicio 2	Atrapar el balón desde cubito Supino Lanzar y atrapar con las dos rodillas	Atrapar el balón acostado en el piso boca a arriba, Como se deberá atrapar el balón con las rodillas, de esta manera garantizar el desplazamiento del deportista hacia el elemento.
20 MIN.		Afianzamiento zonas de contacto corporal	Ejercicio 3	Lanzar y que golpee en el cuádriceps Lanzar y dejar rebotar en los antebrazos totalmente tensionados	
20 MIN.		Recepción a dos manos baja	Ejercicio 4	Lanzar y golpear de Antebrazo Realizar series de 25 repeticiones de antebrazo individual Alternar con el compañero aumentado las metas de repeticiones (2, 4, 6, 8…) Hasta el fallo	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Lanzar y atrapar una pelota de tenis, en repetidas ocasiones, entrenado la coordinación viso manual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPONSABILIDAD	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	26 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Desarrollar en los deportistas la capacidad de ejecutar servicios necesarios en la situaciones de juego.			**SESION**	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego colas de burro: Para este juego se necesita una tira de tela o similar de unos 10-15 centímetros para cada niño. Todos se colocarán su tira en la cinturilla del pantalón a modo de cola de burro. El objetivo es coger las colas de los demás y, a su vez, impedir que roben la propia.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Voleo y recepción.	Ejercicio 1	Técnico: trabajo de volea y recepción y saque por abajo dejando rebotar el balón	Trabajo por tiempo, 4 ejercicios 3 series de 30 segundos. descanso de 1 minuto entre series tren superior y abdomen
20 MIN.		Desplazamientos	Ejercicio 2	Táctico: desplazamientos y orientación de pies y manos dentro del campo de juego	Técnico táctico: trabajo de saque por abajo con variable de saque por arriba, recepción pase de dedos por tiempo 4 minutos trabajo 3 series con diferentes variables
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 3	Lanzar el balón a dos manos Golpear el balón hacia arriba por la parte inferior Golpear la mano contraria con gesto técnico	
20 MIN.		Servicio de seguridad	Ejercicio 4	Lanzar hacia el frente el balón con golpe mano abierta Golpe de seguridad a dos, cuatro y seis metros de la red respectivamente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	De cubito supino practicar la posición de las manos en triangulo para la ejecución de la volea.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	RESPETO - TRABAJO EN EQUIPO	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	27 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Fortalecer habilidades básicas de manipulación y contacto.			**SESION**	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás. Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Juego de policías y ladrones un juego de 4 o más jugadores, los participantes tendrán que dividirse en 2 grupos: los policías y los ladrones. Los policías tienen que establecer un lugar como cárcel. Los ladrones tienen que escapar de los policías . Cuando atrapen a todos los ladrones será cuando el juego acabe.	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinación óculo manual	Ejercicio 1	Lanzar el balón a dos manos Arrojar la pelota hacia adelante con las dos manos hacia arriba y atraparla antes que toque el piso en posición baja.	
20 MIN.		Precisión en la recepción	Ejercicio 2	El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.	
20 MIN.		fuerza y precisión	Ejercicio 3	El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.	
20 MIN.		Perfeccionamiento de técnica	Ejercicio 4	Lanzar el balón y que rebote en el antebrazo tensionado Dirigir el balón con la tensión del antebrazo hacia al frente	
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Pasiva.	Estiramiento y Reflexión	Estiramientos sin contracción muscular, buscando estirar la fibra hasta el limite de tensión y lograr un estado de relajación.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Practicar la recepción frente a la pared, en una zona segura de la casa.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	VOLEIBOL	**VALOR**	AUTODISCIPLINA	**FORMADOR**	ZULAIT YESENIA GOMEZ B
MUNICIPIO	COGUA	**FECHA**	29 DE JUNIO	**NIVEL**	FUNDAMENTACIÓN II
OBJETIVO:	Irradiar a los deportistas con el complejo K0 como mecanismo de inicio al Juego			**SESION**	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Adecuación Morfofuncional	Movilidad Articular Descendente.	Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás	
15 MIN.		Aumento Frecuencia Cardiaca	Calentamiento	Balón mano: En este juego, dos equipos de igual integrantes cada uno se enfrentan entre sí: el conjunto ganador es aquel que logra anotar más goles con la mano	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Servicio de seguridad	Ejercicio 1	En parejas, alternando el servicio. El que esta al lado contrario de la red deberá cambiar lugar de espera y atrapar el balón	
20 MIN.		Servicio y desplazamiento	Ejercicio 2	En parejas alternar el servicio dirigido hacia objetos móviles. El receptor (Atrapar el balón) se encargara de desplazarse corriendo en el campo de juego. Imponiendo retos al niño ejecutante .	
20 MIN.		Servicio y habilidad básico propioceptiva	Ejercicio 3	Juego de saques de los dos lados del campo, los dos equipos tendrán dos roles diferentes, unos serán los ejecutantes del servicio los otros lo atraparan	Ejecutar la técnica de servicio en repetidas ocasiones desde diferentes direcciones del campo
20 MIN.		Servicio y trabajo colectivo	Ejercicio 4	Juego de tres: Uno saca, dos atrapa y lanza al tercer jugador que se encuentra ubicado a la red, quien se dirigirá a la zona de servicio.	Ejecución técnica, con componente colectivo y cumplimiento de objetivos
15 MIN.	FASE FINAL	Flexibilidad Activa.	Estiramiento y Reflexión	Estirar el músculo antagonista realizados por el propio deportista, sin utilizar ninguna asistencia externa.	
		Feedback	Reto Próxima Sesión	Repetir frente a un espejo la posición de ejecución técnica de voleibol	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

EVALUACONES ANTROPOMENTRICAS – FÍSICAS Y TÉCNICAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	SAMANTHA BANOY RINCÓN	6	6/7/2016	VOLEIBOL	22	22,5	110	112	70	72	102	104,4	63	64
2	LAURA DANIELA ACOSTA ÁLVAREZ	7	26/06/2015	VOLEIBOL	28,5	29	131	133	93	95	133,3	135,3	66	66
3	SALOME BANOY RINCÓN	8	28/4/2014	VOLEIBOL	25,8	26,3	115	118,7	85	87,5	114	116,5	65	67
4	LUCIANA CANO VÉLEZ	9	24/04/2014	VOLEIBOL	28,5	29	131	134,7	93	95,5	133,3	135,4	66	68
5	ANA SOFIA LASKAR RUBIO	11	7/07/2011	VOLEIBOL	32,3	32,8	140	143,7	102	104,5	138,7	141,2	75	77
6	ISABELLA RODRÍGUEZ GUERRERO	12	25/03/2011	VOLEIBOL	43,7	43,5	147,2	149,2	110,2	112,2	146,2	148,2	70,6	72,6
7	GISELT TATIANA RINCÓN RINCÓN	12	20/08/2010	VOLEIBOL	46,7	46,5	151	152	115,1	116,1	151	152	72,5	74,5
8	VALENTINA BEATRIZ RIVERO SUAVE	12	25/08/2010	VOLEIBOL	47	46,8	150,7	154,4	108,7	111,8	150,7	153,8	72,3	73,8
9	LUCIANA GUERRERO CUERVO	12	19/06/2010	VOLEIBOL	52,7	52,7	156	159,7	119,6	122,7	156	159,5	75	77,1
10	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	12	17/11/2010	VOLEIBOL	49	49	152	155,7	114	117,1	152	155,1	87	89,9
11	MARÍA FERNANDA ROJAS MUÑOZ	12	19/6/2010	VOLEIBOL	52	52	152,2	154,2	117,2	119,2	150,2	152,2	74,1	76,6
12	MARÍA ANTONIA CANO	13	30/07/2009	VOLEIBOL	38,5	38,5	150,2	152,2	115,2	117,2	152,2	154,2	71,1	73,1
13	EMILY JULIANA BALLEN GONZÁLEZ	13	3/08/2009	VOLEIBOL	50	50	150	151,5	110	111,5	153	154,5	71	72
14	VALERY CAMILA DUARTE OCHOA	13	15/06/2009	VOLEIBOL	44,5	44,5	152	155,7	113,8	116,7	155	158,5	72	75,1
15	PAULA ANDREA GÓMEZ MUÑOZ	13	7/06/2009	VOLEIBOL	50,7	50,7	153,7	157,4	111,7	114,6	152,7	155,6	72,8	75,7
16	ANGIE DANIELA PALACIO BARRAGÁN	13	19/11/2009	VOLEIBOL	57,7	56	157	160,7	115	117,9	156	159	76,5	76,5
17	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	13	1/7/2009	VOLEIBOL	40,9	45	145	145	107	107	147,3	147,3	76	78,4
18	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRÍGUEZ	13	28/12/2009	VOLEIBOL	42,3	42,3	154	156	116	118	156,3	158,3	80	82
19	ESTEFANY RODRÍGUEZ SOBA	14	22/01/2009	VOLEIBOL	46,1	46,1	154,9	156,9	118,5	120,5	157,9	159,9	73,4	75,9
20	VANESA ALEJANDRA ALARCÓN ÁLVAREZ	14	1/10/2008	VOLEIBOL	43,5	43,5	146,9	148,9	108,7	110,7	149,9	151,9	69,4	71,5
21	KAROLL YISED ALARCÓN SABOGAL	14	11/09/2008	VOLEIBOL	48	50,1	152	154,1	116,1	118,2	151	153,1	72	74,1
22	JUANA VALENTINA RODRÍGUEZ PRADA	14	19/02/2009	VOLEIBOL	54,5	57	161,2	163,7	121,2	123,7	159,2	161,7	76,6	79,1
23	MARIANA GUTIÉRREZ MARTÍNEZ	14	18/08/2008	VOLEIBOL	56,3	58,8	157,7	160,2	121,3	123,8	157,7	160,2	76,8	79,3
24	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	14	18/08/2008	VOLEIBOL	50,5	52,9	151,7	154,1	114,7	117,1	150,7	153,1	71,8	74,2
25	EMILL SAMANTHA SOTO PULIDO	14	13/05/2008	VOLEIBOL	54,7	57,2	160,2	162,7	123,8	126,3	160,2	162,7	78,1	80,6
26	DUVÁN ALEJANDRO GUZMÁN RÍOS	14	12/4/2009	VOLEIBOL	52,8	55,3	152,8	155,3	117,8	120,3	154,8	157,3	72,4	74,9
27	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	15	13/02/2008	VOLEIBOL	54,7	57,2	157	159,5	120	122,5	160	162,5	74,5	77
28	ANA MARÍA PÁEZ SUSPE	15	11/12/2007	VOLEIBOL	66,2	156,3	160	163,7	123,6	127,3	158	161,7	76	79,7
29	BRAYAN STIVEN FUQUENE PÉREZ	15	14/10/2007	VOLEIBOL	51,3	51,3	151,7	154,2	116,7	119,2	153,7	156,2	71,8	74,3
30	MARIAN SALOME MÉNDEZ RINCÓN	15	1/11/2007	VOLEIBOL	56,7	159,2	160,4	161,6	120,4	121,6	163,4	164,6	77,2	78,4
31	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	16	17/01/2007	VOLEIBOL	43,7	44,4	149	149,7	107	107,7	148	148,7	70,5	71,2
32	JONATHAN CAMILO GÓMEZ SÁNCHEZ	16	22/03/2006	VOLEIBOL	50,3	50,8	150	150,5	113	113,5	152	152,5	72	72,5
33	CARLOS MAURICIO GUZMÁN PINZÓN	16	10/07/2006	VOLEIBOL	51,3	53,1	154	155,8	119	120,8	152	153,8	74	75,8
34	NADINE BERNHARD SUAREZ	16	16/3/2007	VOLEIBOL	57,3	59,9	160	162,6	121,8	124,4	158	160,6	76	78,6
35	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	16	20/8/2006	VOLEIBOL	59	61,7	162	164,7	127	129,7	160	162,7	79	81,7
36	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	16	13/6/2006	VOLEIBOL	52,7	52,7	160,9	160,9	125	125	159,9	159,9	77,4	77,4
37	DUVÁN MAURICIO RODRÍGUEZ CAINA	17	14/05/2005	VOLEIBOL	53,3	57,1	153,2	157	116,8	120,6	151,2	155	73,6	77,4
38	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	17	29/07/2005	VOLEIBOL	61,3	65	159,7	163,4	119,7	123,4	162,7	166,4	76,8	80,5
39	DAYRA NATALIA FORERO FORERO	17	25/08/2005	VOLEIBOL	52,3	54,7	161,9	164,3	124,9	127,3	163,9	166,3	78,9	81,3
40	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	17	18/04/2005	VOLEIBOL	60,3	57,5	154	156,8	114	116,8	156	158,8	75	77,8
41	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	17	4/10/2005	VOLEIBOL	57,3	61	157	160,7	115	118,7	155	158,7	75,5	79,2
42	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRÍGUEZ	17	2/06/2005	VOLEIBOL	58,7	61,2	162	164,5	127	129,5	165	167,5	78	80,5
43	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FANDIÑO	17	12/09/2005	VOLEIBOL	64,8	63,6	163,9	165,1	127,5	128,7	163,9	165,1	78,9	80,1
44	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCÍA	17	4/09/2004	VOLEIBOL	56,3	57	157,7	158,4	121,3	122	157,7	158,4	76,8	77,5
45	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	17	29/07/2005	VOLEIBOL	52,8	53,3	152,8	153,3	117,8	118,3	154,8	155,3	72,4	72,9
46	DAYRA NATALIA FORERO FORERO	17	25/08/2005	VOLEIBOL	54,7	56,5	157	158,8	120	121,8	160	161,8	74,5	76,3
47	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	17	18/04/2005	VOLEIBOL	66,2	63,6	160	162,6	123,6	126,2	158	160,6	76	78,6
48	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	17	4/10/2005	VOLEIBOL	51,3	54	151,7	154,4	116,7	119,4	153,7	156,4	71,8	74,5
49	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRÍGUEZ	17	2/06/2005	VOLEIBOL	53,3	53,3	153,2	153,2	116,8	116,8	151,2	151,2	73,6	73,6
50	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FANDIÑO	17	12/09/2005	VOLEIBOL	61,3	57,5	159,7	163,5	119,7	123,5	162,7	166,5	76,8	80,6
51	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCÍA	17	4/09/2004	VOLEIBOL	52,3	54,1	161,9	163,7	124,9	126,7	163,9	165,7	78,9	80,7
52	CRISTIAN DUVAN FORERO PORRAS	17	26/07/2055	VOLEIBOL	58,7	61,3	162	164,6	127	129,6	165	167,6	78	80,6
53	LAURA VALENTINA GARNICA CORREDOR	17	18/08/2005	VOLEIBOL	64,8	62,1	163,9	166,6	127,5	130,2	163,9	166,6	78,9	81,6
54	JUAN JOSE DELGADO GUZMAN	17	11/03/2005	VOLEIBOL	56,3	56,3	157,7	157,7	121,3	121,3	157,7	157,7	76,8	76,8
55	JOHAN ARVEY RODRIGUEZ GARZON	17	16/08/2004	VOLEIBOL	52,8	56,5	152,8	156,5	117,8	121,5	154,8	158,5	72,4	76,1
MUNICIPIO EVALUADO:					**Cogua**									
FORMADOR:					**Zulait Yesenia Gómez Barahona**									

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 8 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	SAMANTHA BANOY RINCÓN	6	6/7/2016	VOLEIBOL	6,54	5,95		70	102		10	12	
2	LAURA DANIELA ACOSTA ÁLVAREZ	7	26/06/2015	VOLEIBOL	4,59	5,02		65	96		22	21	
3	SALOME BANOY RINCÓN	8	28/4/2014	VOLEIBOL	5,98	5,71		68	120		18	25	
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO:		Cogua	
FORMADOR :		Zulait Yesenia Gómez Barahona.	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	LUCIANA CANO VÉLEZ	9	24/04/2014	VOLEIBOL	5,15	4,2		95	122		25	34		17,15	**16,3**
2	ANA SOFIA LASKAR RUBIO	11	7/07/2011	VOLEIBOL	4,63	3,68		108,5	135,5		20	29		16,25	15,4
3	ISABELLA RODRÍGUEZ GUERRERO	12	25/03/2011	VOLEIBOL	4,95	4		114	141		25	34		17,52	16,67
4	GISELT TATIANA RINCÓN RINCÓN	12	20/08/2010	VOLEIBOL	5,91	4,96		124	151		28	37		15,95	15,1
5	VALENTINA BEATRIZ RIVERO SUAVE	12	25/08/2010	VOLEIBOL	6,52	5,57		116	143		15	30		17,52	16,67
6	LUCIANA GUERRERO CUERVO	12	19/06/2010	VOLEIBOL	7,25	6,3		128,5	155,5		25	40		14,85	14,69
7	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	12	17/11/2010	VOLEIBOL	5,12	4,17		125	152		28	40		18,52	17,67
8	MARÍA FERNANDA ROJAS MUÑOZ	12	19/6/2010	VOLEIBOL	5,45	4,5		100	127		15	27		17,37	16,52
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

MUNICIPIO EVALUADO:	Cogua
FORMADOR :	Zulait Yesenia Gómez Barahona.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	MARÍA ANTONIA CANO	13	30/07/2009	VOLEIBOL	5,24	4,29		74	86		24	39		14,85	**14**
2	EMILY JULIANA BALLEN GONZÁLEZ	13	3/08/2009	VOLEIBOL	4,65	3,70		94	121		26	35		15,17	14,32
3	VALERY CAMILA DUARTE OCHOA	13	15/06/2009	VOLEIBOL	4,65	3,70		140	167		40	49		15,95	15,1
4	PAULA ANDREA GÓMEZ MUÑOZ	13	7/06/2009	VOLEIBOL	4,63	3,68		130	161		19	31		17,15	16,3
5	ANGIE DANIELA PALACIO BARRAGÁN	13	19/11/2009	VOLEIBOL	4,95	4,00		157	184		15	30		16,25	15,4
6	ARENY ESTEFANY VERDUGO MONTAÑO	13	1/7/2009	VOLEIBOL	5,12	4,17		180	207		17	32		17,52	17,36
7	BRIGITTE NATALIA VEGA RODRÍGUEZ	13	28/12/2009	VOLEIBOL	3,96	3,01		140	167		40	52		18,52	17,67
8	ESTEFANY RODRÍGUEZ SOBA	14	22/01/2009	VOLEIBOL	4,02	4,97		162	189		19	44		17,37	16,52
9	VANESA ALEJANDRA ALARCÓN ÁLVAREZ	14	1/10/2008	VOLEIBOL	4,51	3,56		149	165		15	27		16,85	16
10	KAROLL YISED ALARCÓN SABOGAL	14	11/09/2008	VOLEIBOL	3,75	4,70		130	157		17	42		21,17	20,32
11	JUANA VALENTINA RODRÍGUEZ PRADA	14	19/02/2009	VOLEIBOL	3,65	2,70		97	117		10	22		18,95	18,1
12	MARIANA GUTIÉRREZ MARTÍNEZ	14	18/08/2008	VOLEIBOL	3,91	4,86		97	124		13	25		20,25	19,4
13	ALLISON MARIANA ROMERO SOTELO	14	18/08/2008	VOLEIBOL	3,95	3,00		157	187		22	34		21,65	20,8
14	EMILL SAMANTHA SOTO PULIDO	14	13/05/2008	VOLEIBOL	4,25	3,30		134	161		25	71		15,02	14,17
15	DUVÁN ALEJANDRO GUZMÁN RÍOS	14	12/4/2009	VOLEIBOL	4,56	3,61		130	157		12	27		15,02	14,17
16	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	15	13/02/2008	VOLEIBOL	4,18	3,23		120	161		28	40		13,47	12,62
17	ANA MARÍA PÁEZ SUSPE	15	11/12/2007	VOLEIBOL	4,77	3,82		125	152		45	57		22,55	21,7
18	BRAYAN STIVEN FUQUENE PÉREZ	15	14/10/2007	VOLEIBOL	4,99	4,04		166	193		25	37		17,52	16,67
19	MARIAN SALOME MÉNDEZ RINCÓN	15	1/11/2007	VOLEIBOL	3,98	3,03		150	177		37	55		22,74	21,89
20	VALERIA LUISANA RIVERO SUAREZ	16	17/01/2007	VOLEIBOL	3,65	4,60		109	119		38	50		15,87	15,02
	MUNICIPIO EVALUADO:			**Cogua**											
	FORMADOR :			**Zulait Yesenia Gómez Barahona.**											

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	JONATHAN CAMILO GÓMEZ SÁNCHEZ	16	22/03/2006	VOLEIBOL	3,91	4,86		195	207		17	32		18,31	17,46
2	CARLOS MAURICIO GUZMÁN PINZÓN	16	10/07/2006	VOLEIBOL	3,95	3,87		166	193		10	19		17,17	16,32
3	NADINE BERNHARD SUAREZ	16	16/03/2007	VOLEIBOL	5,01	4,06		129	156		13	22		16,58	15,73
4	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	16	20/08/2006	VOLEIBOL	4,22	3,27		139	170		22	34		15,02	14,17
5	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	16	13/6/2006	VOLEIBOL	5,12	4,17		193	220		18	33		13,46	12,61
6	DUVÁN MAURICIO RODRÍGUEZ CAINA	17	14/5/2005	VOLEIBOL	3,96	3,01		223	250		20	35		22,35	22,19
7	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	17	29/07/2005	VOLEIBOL	4,65	3,7		177	204		18	30		14,32	13,47
8	DAYRA NATALIA FORERO FORERO	17	25/08/2005	VOLEIBOL	4,63	5,58		197	224		40	65		15,17	14,32
9	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	17	18/04/2005	VOLEIBOL	4,22	3,27		236	252		25	37		15,59	14,74
10	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	17	4/10/2005	VOLEIBOL	3,98	4,93		253	280		21	46		18,75	17,9
11	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRÍGUEZ	17	2/06/2005	VOLEIBOL	3,65	2,7		205	225		32	44		20,25	19,4
12	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FANDIÑO	17	12/09/2005	VOLEIBOL	3,91	4,86		253	280		40	52		13,46	12,61
13	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCÍA	17	4/09/2004	VOLEIBOL	3,95	3,62		130	160		25	37		22,35	21,5
14	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	17	29/07/2005	VOLEIBOL		3,65			117			71			14,32
15	DAYRA NATALIA FORERO FORERO	17	25/8/2005	VOLEIBOL		3,91			124			27			15,1
16	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	17	18/04/2005	VOLEIBOL		3,95			187			40			16,3
17	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	17	4/10/2005	VOLEIBOL		4,25			161			57			15,4
18	DAVID ALEJANDRO MONTES RODRÍGUEZ	17	2/06/2005	VOLEIBOL		4,56			157			37			17,36
19	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO FANDIÑO	17	12/09/2005	VOLEIBOL		4,18			161			55			17,67
20	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCÍA	17	4/09/2004	VOLEIBOL		4,77			152			50			16,52

MUNICIPIO EVALUADO:	Cogua
FORMADOR :	Zulait Yesenia Gómez Barahona.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	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		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1	CRISTIAN DUVAN FORERO PORRAS	17	26/07/2055	VOLEIBOL		4,06			160			46			13,46
2	LAURA VALENTINA GARNICA CORREDOR	17	18/08/2005	VOLEIBOL		3,27			117			44			22,35
3	JUAN JOSE DELGADO GUZMAN	17	11/03/2005	VOLEIBOL		4,17			124			52			14,32
4	JOHAN ARVEY RODRIGUEZ GARZON	17	16/08/2004	VOLEIBOL		3,01			187			37			15,17
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

MUNICIPIO EVALUADO:		Cogua	
FORMADOR :		Zulait Yesenia Gómez Barahona.	

Informe Cualitativo Y Cuantitativo

Pruebas Físicas

Escuela De Formación De Voleibol

Cogua - Cundinamarca.

Título:

"Análisis Antropométrico y físico de los deportistas entre 6 y 17 años, del municipio de Cogua Cundinamarca que hacen parte de la Escuela de Formación de Voleibol 2023."

Introducción:

A través de los años las escuelas de formación deportiva han aumentado su cobertura sumando un gran número de deportistas participantes de género masculino y femenino, estos han sido partícipes del crecimiento de deportes tanto convencionales como no convencionales en el municipio y por supuesto del Departamento.

La Gobernación Cundinamarca en coordinación del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte (INDEPORTES), ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva como lo es el voleibol en el municipio de Cogua – Cundinamarca, con el propósito de fortalecer la reserva deportiva del Departamento.

En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y este deporte ha llamado mucho la atención para niños, niñas y adolescentes NNA en diversas edades. En la actualidad la participación y acompañamiento muchas veces se ven orientadas de manera empírica en los parques por parte de padres de familia y no se realiza un estudio, seguimiento y acompañamiento por personal capacitado con el fin de orientar, analizar y evidenciar algún talento específico para este deporte o solamente orientar para una guía deportiva con fines de formación y recreativo.

Por lo anterior durante este apartado se pretende ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentada, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (20 metros lisos, salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso y 4 x 10 mts) Con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los deportistas de la escuela de formación del municipio de Cogua, como mecanismo de seguimiento a los procesos adelantados durante el programa.

Los participantes fueron 55 deportistas distribuidos en tres categorías de iniciación y Fundamentación.

Antecedentes

Las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como la base de los aprendizajes e incluso de la actividad física, por eso figuran como objetivos esenciales de cualquier programa de entrenamiento deportivo. Sin embargo, no tiene sentido en sí mismas, requieren plasmarse en habilidades o técnicas.

El análisis antropométrico se tiene en cuenta 5 elementos (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y de la condición física se basa en tres elementos esenciales (fuerza, velocidad, agilidad, potencia), estos deben tener validez, que valore aquello que realmente se pretende medir. fiabilidad, precisión de la medida que aporta. objetividad, independencia de los resultados obtenidos, de los deportistas de la escuela de formación de voleibol en el municipio de Cogua de las edades de 6 a 17 años, en los niveles de iniciación y fundamentación

En la investigación los "*Efectos de un plan de entrenamiento de pliometría mediante saltos en vallas y fuerza máxima pirámide descendente, sobre la potencia y la fuerza máxima de miembros inferiores en futbolistas juveniles según Jhoan Ferney Bedoya Ciro en el 2009"* y según los objetivos que se quisieron plasmar en esta investigación fue poder identificar los efectos realizados de un plan de entrenamiento en especial la pliometría durante los saltos de vallas, y fuerza máxima pirámide descendente, sobre la potencia y la fuerza máxima de miembros inferiores de los futbolistas juveniles del centro de formación. Se pudo evidenciar en la síntesis encontramos que para el fútbol se deben manejar buenas evaluaciones que proporcionen resultados acerca de los componentes de la preparación de cada deportista, como son los lo táctico, físico, técnico, estratégicos, psicológicos y teóricos, para saber si los resultados propuestos van por excelente camino y si se están realizando a como se debe ejecutar en el plan de entrenamiento, tanto en los resultados test y post test muestran una variaciones y promedio en la elevación de rodillas también se pudo evidenciar que en el postes mejoraron mucho más en la elevación de rodillas mejorando la fuerza máxima, para llegar a dichas conclusiones que de un plan de entrenamiento, combinado con fuerza máxima, mejora significativamente la potencia de miembros inferiores. Tal vez de igual manera, se obtienen mejores resultados en la fuerza máxima de miembros inferiores en todos los deportistas.

Justificación

El estudio antropométrico, las cualidades físicas y aptitud funcional, de los deportistas de las escuelas de formación voleibol en el Municipio de Cogua del año 2023, se ejecutan con el propósito de dar seguimiento a la evolución de los deportistas post plan de entrenamiento, y de esta manera cualificar el proceso adelantado y la metodología implementada para el desarrollo de las mismas. Los tests, de aptitud física, ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva. Por lo tanto, ningún profesional, en actividad física, debería eludir la importancia cuantitativa de medir con rigurosidad científica.

Los tests se constituyen, entre las modernas tecnologías de investigación, acerca de la capacidad funcional de los deportistas, en la cual se busca individualizar y valorar todas las peculiaridades del NNA, tomando en cuenta que cada vez se pide con mayor insistencia pre-requisitos y requisitos específicos.

En adelante se analizarán los resultados de cada una de las pruebas antropométricas como son: (peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura) y cualidades físicas, en este caso de la velocidad, fuerza, y aptitud funcional.

Planteamiento del problema

En el municipio de Cogua (Cundinamarca) se enfrenta actualmente a varias problemáticas que involucran a la infancia y adolescencia, algunos de esos riesgos sociales son tabaquismo, sustancias sicoactivas, alcoholismo, embarazos no deseados, mal uso de las redes sociales, entre otros. Por ello, se está haciendo un fortalecimiento desde la escuela de formación de voleibol, apoyada por Indeportes Cundinamarca atiendo 55 de 6 a 17 años.

¿Están correctamente estructurados los instrumentos de evaluación de las pruebas físicas para el seguimiento del proceso adelantado en la escuela de formación de voleibol 2023?

Objetivo General.

Determinar las características antropométricas y de condición física como parámetro para identificar la evolución de los deportistas de las escuelas de formación de Voleibol en el municipio de Cogua.

Objetivos Específicos

- Planificar y ejecutar la batería de test propuesta por la coordinación técnica del programa.
- Analizar los datos antropométricos y físicos obtenidos para las diversas categorías.
- Evaluar el avance de los deportistas de la escuela de formación de voleibol según resultados.
- Diseñar una estrategia metodológica e individualizada para el fortalecimiento de posibles falencias identificadas.

Marco teórico

TEST FÍSICOS.

Los Test Físicos, son los elementos, los medios, la forma o los instrumentos a través de los cuales, una persona puede ser evaluada respecto de su condición física y motora. El Test, prueba física o prueba de condición, es un procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas de acuerdo con criterios científicos para la medición de una o más características del nivel individual de la condición física-motriz.

El OBJETIVO de la medición, es obtener una información lo más cuantitativa posible, acerca del grado de manifestación de tales características. Un Test físico evaluará la capacidad y rendimiento motor del aspirante, determinará si es veloz, posee resistencia, es fuerte, flexible o ágil.

CUALIDADES FÍSICAS:

Las cualidades físicas, son aquellas capacidades, características o atributos que posee una persona y que son susceptibles de ser mejorados a través del entrenamiento físico. Capacidades Físicas. - Son facultades físicas en potencia las cuales otorgan la posibilidad de mejorar a partir de la estimulación del organismo a través de diferentes elementos como es la actividad física, las cargas de trabajo y el entrenamiento deportivo; también constituyen la expresión de numerosas funciones corporales que permiten la realización de las diferentes actividades físicas.

Capacidades Físicas Condicionantes. Son las capacidades más primitivas del ser humano, inician la evolución del mismo desde el punto de vista físico. Las Capacidades Físicas Condicionantes son cualidades energéticas funcionales del organismo que posibilitan un adecuado

rendimiento que se desarrolla como resultado de la acción motriz consciente del ser humano. 6 este tipo de capacidades como su nombre lo indica condicionan el rendimiento deportivo de un atleta y por lo tanto representan la base de cualquier plan de entrenamiento sin importar la disciplina deportiva Las Capacidades Físicas Condicionantes están determinadas por factores energéticos, es decir, su funcionamiento y desarrollo tiene su base en todos aquellos elementos químicos bioenergéticas del ser humano.

Capacidades Físicas Coordinativas. Son aquellas que permiten organizar y regular los movimientos solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las Capacidades Físicas Condicionantes. La coordinación dinámica es la relación entre Sistema Nervioso Central y musculatura esquelética en movimiento. Las principales capacidades coordinativas son: Diferenciación, Acoplamiento, Reacción, Orientación, Equilibrio, Cambio y Ritmización.

La plasticidad del sistema nervioso, la capacidad de adaptación a diferentes estímulos y actividades motrices y la diversidad de movimientos determinan en gran medida el desarrollo de este tipo de capacidades. Es decir, la renovación, novedad, singularidad y grado de dificultad son elementos determinantes en la elección de nuevas tareas motrices. La ejercitación sistemática de las capacidades coordinativas influye directamente en el desarrollo de las diferentes capacidades condicionantes. El desarrollo de este tipo de capacidades incrementa la predisposición para el aprendizaje de diferentes actividades motrices. Estas capacidades permiten según Frey al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía en diferentes situaciones ya sea conocidas o desconocidas.

FUERZA.

La fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápido, pero también la que con más facilidad se pierde. La fuerza se clasifica de tres tipos: ⎫ Fuerza Máxima. - o también considerada como Fuerza Pura, se trata de la mayor fuerza que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar mediante una contracción muscular voluntaria, prevalece el componente de la carga sin tener en cuenta la velocidad. ⎫ Fuerza Explosiva. - es la capacidad del sistema neuromuscular de generar tensión en el menor tiempo posible, prevalece el componente de la velocidad con disminución de la carga. ⎫ Resistencia a la Fuerza. - se denomina de esta forma a la capacidad del organismo de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza, la carga y la velocidad mantienen unos valores medios y constantes respecto a un período de tiempo relativamente largo. En este caso, aparte la intervención muscular, resulta necesario el apoyo orgánico o bien la funcionalidad cardio-circulatoria y respiratoria.

VELOCIDAD.

Existen muchos factores que pueden influir sobre la velocidad. Los factores especiales comprenden la herencia, la velocidad de reacción, la capacidad del deportista para superar la resistencia externa, la técnica, la concentración y fuerza de voluntad y la elasticidad muscular. Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, en el ámbito deportivo se la puede definir como una capacidad derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación). La velocidad en teoría del entrenamiento se define como la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. La velocidad dentro del contexto deportivo se presenta en diferentes formas que serán denominadas como manifestaciones o tipos de velocidad. ⎫

Velocidad de Reacción. - se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor, estos estímulos pueden ser sensitivos, auditivos, táctiles. ⎫

Velocidad Inicial. - es la respuesta motora ante la situación dada, sea un estímulo simple o situaciones de incertidumbre más complejas. Esta manifestación depende exclusivamente de la fuerza, es el tiempo transcurrido entre el estímulo que llega al músculo y la actividad motora. ⎫

Velocidad Máxima. - basada en la técnica y la coordinación, es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo más óptimo posible. Esta expresión se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40 – 50 metros, por lo que se puede mantener muy poco.

EVALUACIÓN.

La evaluación es el conjunto de prácticas que sirven al instructor para determinar el grado de progreso alcanzado, y poder así ajustar la intervención didáctica a las características del aspirante. Se trata de un proceso de diálogo, comprensión y mejora constante, que se debe realizar a partir de los logros alcanzados y no de las deficiencias encontradas. La evaluación es un concepto dinámico y continuo de obtención y gestión de información. (ALVAREZ DEL VILLAR, CARLOS, la preparación física basada en el atletismo, tercera Edición Gymnos, Madrid, 1987, p.122)

La fiabilidad: Hace referencia al grado de estabilidad de las mediciones, entendidas como tomas de información. Los instrumentos de medición deberán ser calibrados de manera que siempre reproduzcan el mismo grado de desviación. En el caso del 4 ALVAREZ DEL VILLAR, CARLOS, la preparación física basada en el atletismo, tercera Edición Gymnos, Madrid, 1987, p.122 14 test de Cooper, si la medición de campo es incorrecta la prueba no es fiable, es decir, resultados consistentes y pueden reproducirse.

Validez: Se refiere al grado de precisión con que un instrumento satisface las exigencias para las que fue creado, es decir, mide lo que se afirma medir.

La objetividad: Por último, hace referencia a la independencia de los resultados obtenidos con respecto a la apreciación personal. Los errores más frecuentes que hay que evitar en relación con las técnicas de observación son el "efecto halo", que tiene lugar cuando el observador está influido por la impresión general sobre lo que se está evaluando este error lógico se produce cuando el observador se deja influir por sus propias sensaciones. En definitiva, la evaluación no es un hecho aislado, sino que está estrechamente ligado al proceso de enseñanza aprendizaje y tiene que dejar bien definido el qué, cómo y cuándo evaluar

Diseño metodológico

Se aplicó el método descriptivo, apareciendo en primera instancia el relevamiento de información, la descripción y clasificación del objeto en estudio. La investigación de campo se generó a través de un formulario impreso, en función a la hipótesis y de acuerdo al planteamiento del problema. Los datos obtenidos fueron tabulados y analizados.

Cronograma de actividades

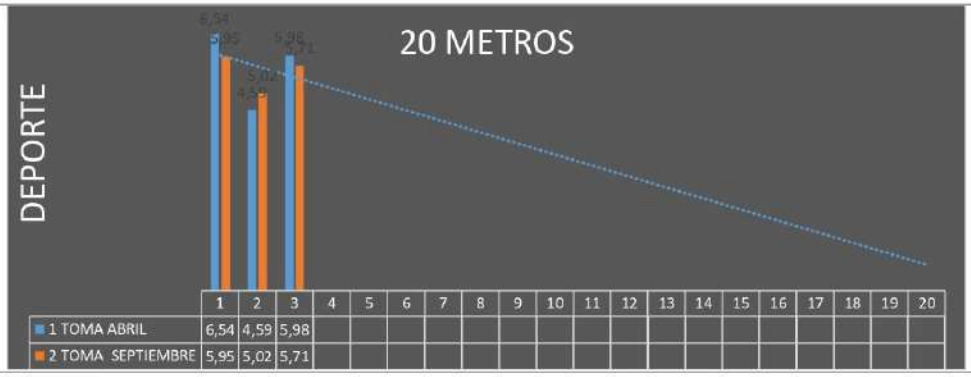
Tabla 1: Cronograma de Actividades.

Segunda Toma de Pruebas Físicas. Mes de Septiembre.				
Actividad	**Semana 1**	**Semana 2**	**Semana 3**	**Semana 4**
1. Planificación de pruebas a ejecutar	x			
2. Ejecución de pruebas antropométricas y físicas.		**x**		
3. Análisis de datos Obtenidos.			**x**	
4. Elaboración de Informe de resultados obtenidos.				**x**

Interpretación datos:

20 metros Lanzados

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS

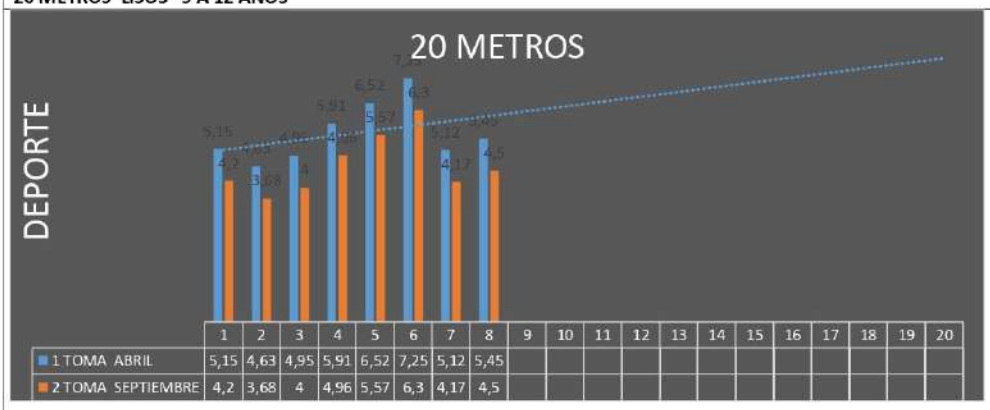


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	6,54	4,59	5,98																	
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,95	5,02	5,71																	

ANALISIS:

Durante la aplicación del test de 20 metros lanzados, en las deportistas de iniciación cuyas edades obedecen a 6 y 8 años, podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de las deportistas presenta, un acenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre los 4,59 segundos y 5,02. Dato el cual es contrastado con la toma inicial y muestran mejoras significativas. Se proyecta para una próxima toma una mejora del registro.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

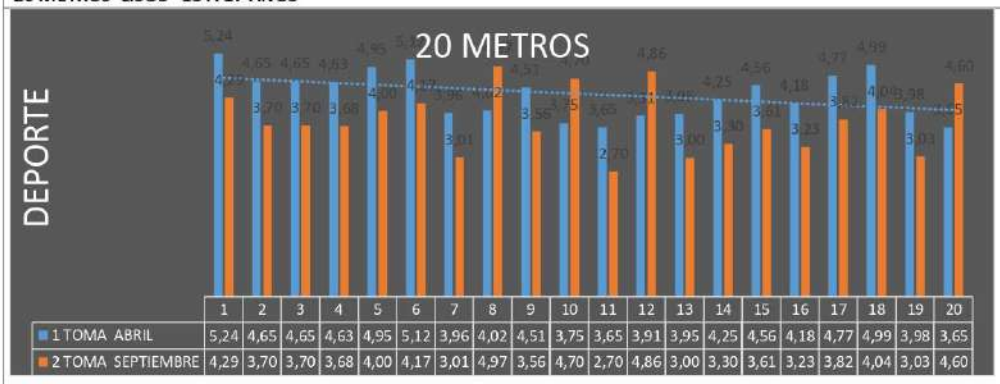


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	5,15	4,63	4,95	5,91	6,52	7,25	5,12	5,45												
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,2	3,68	4	4,96	5,57	6,3	4,17	4,5												

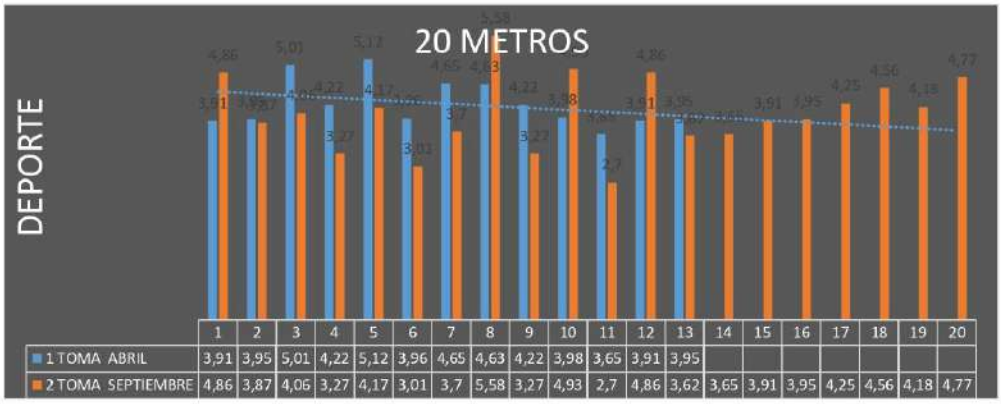
ANALISIS:

Durante la aplicación del test de 20 metros lanzados, en los deportistas de fundamentación cuyas edades obedecen a 9 y 12 años, podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los deportistas presenta, diferencias entre el género femenino y el masculino; Los hombres ejecutan la distancia en menor tiempo, los tiempos oscilan entre el 3,68 y el 7,25 seg, por lo cual se hace necesario un trabajo diferenciado con un aumento progresivo en volumen e intensidad con recuperaciones incompletas.

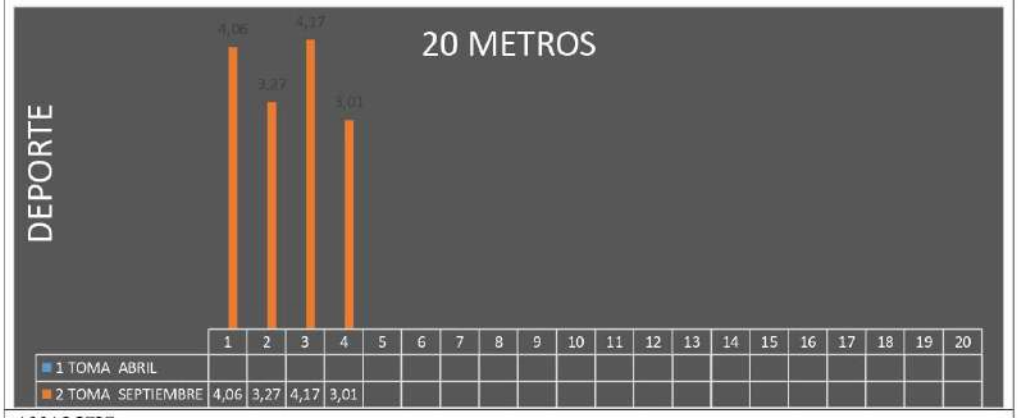
20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	5,24	4,65	4,65	4,63	4,95	5,12	3,96	4,02	4,51	3,75	3,65	3,91	3,95	4,25	4,56	4,18	4,77	4,99	3,98	3,65
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,29	3,70	3,70	3,68	4,00	4,17	3,01	4,97	3,56	4,70	2,70	4,86	3,00	3,30	3,61	3,23	3,82	4,04	3,03	4,60



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL	3,91	3,95	5,01	4,22	5,12	3,96	4,65	4,63	4,22	3,98	3,65	3,91	3,95							
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,86	3,87	4,06	3,27	4,17	3,01	3,7	5,58	3,27	4,93	2,7	4,86	3,62	3,65	3,91	3,95	4,25	4,56	4,18	4,77



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 TOMA ABRIL																				
2 TOMA SEPTIEMBRE	4,06	3,27	4,17	3,01																

ANALISIS:

En el desarrollo de la prueba de 20 metros lanzados, en los deportistas de la escuela de formación de Voleibol categoría fundamentación II cuyas edades obedecen a13 Y 17 años, podemos evidenciar que la capacidad de

aceleración de las deportistas presenta, un acenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado tiene un intervalo entre los 2,70 segundos y 5.58 seg

Salto Horizontal

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS:

La ejecución de las deportistas de iniciación del test salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 65 y 120 centímetros, se puede inferir que la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular es óptima.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



ANALISIS: La ejecución de las deportistas de fundamentación I del test salto largo sin impulso, muestra que algunos problemas para la obtención de un buen resultado es la técnica de ejecución, sin embargo aunque el resultado más bajo es 95 centímetros, no es muy inferior a la media del grupo, por ende se puede concluir que en el desarrollo de la mismas está presente el ciclo de estiramiento y acortamiento del musculo, por tal razón se debe incrementar el trabajo de elongación muscular durante los entrenamientos y así alcanzar que el dato más alto de esta población que es 156 centímetros sea la media del grupo en general.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	74	94	140	130	157	180	140	162	149	130	97	97	157	134	130	120	125	166	150	109
2 INTENTO	86	121	167	161	184	207	167	189	165	157	117	124	187	161	157	161	152	193	177	119



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	195	166	129	139	193	223	177	197	236	253	205	253	130							
2 INTENTO	207	193	156	170	220	250	204	224	252	280	225	280	160	117	124	187	161	157	161	152

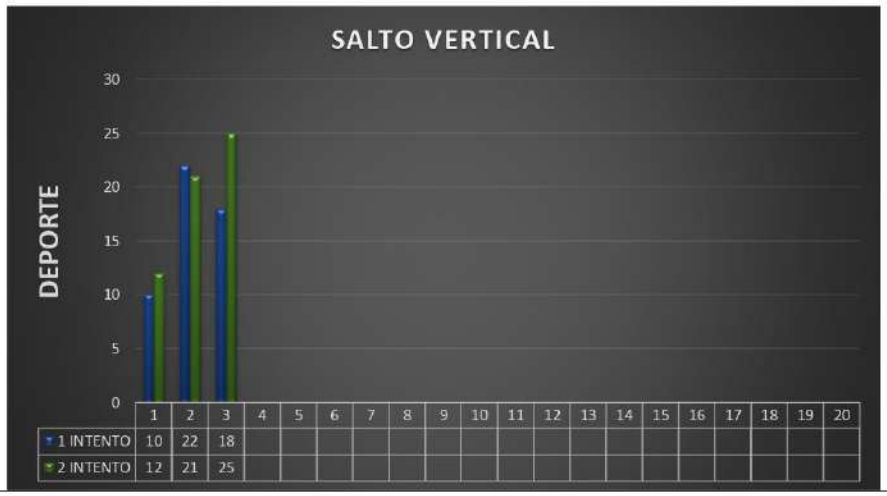


ANALISIS:

La ejecución de las deportistas de fundamentación II de la escuela de formación de Voleibol, del test salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 74 y 207 centímetros, se puede inferir que la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular es óptima. Es necesario aumentar el volumen en ejercicios pliométricos con el fin de homogenizar el grupo y de esta manera subsanar las necesidades de talla durante la ejecución técnica.

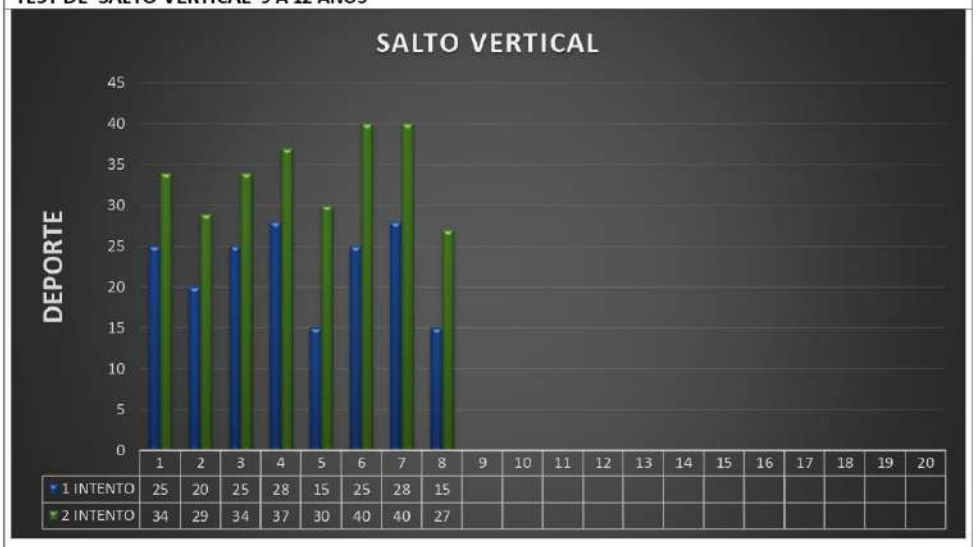
Salto Vertical

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS



ANALISIS:
El desarrollo de la prueba de salto vertical, en los deportistas de la escuela de formación de voleibol nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarías del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares (modulada por impulsos enviados por el sistema nervioso central). Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, como conclusión, se hace necesario aplicar el proceso de individualización del entrenamiento y determinar en cada uno de ellos si: son fuertes o veloces o si existe un **equilibrio óptimo** entre fuerza y velocidad y de esta manera orientar el entrenamiento a la fuerza o al desarrollo de la velocidad. Cabe resaltar que durante la ejecución técnica y baja talla de los deportistas esta capacidad juega un papel crucial en el desarrollo.

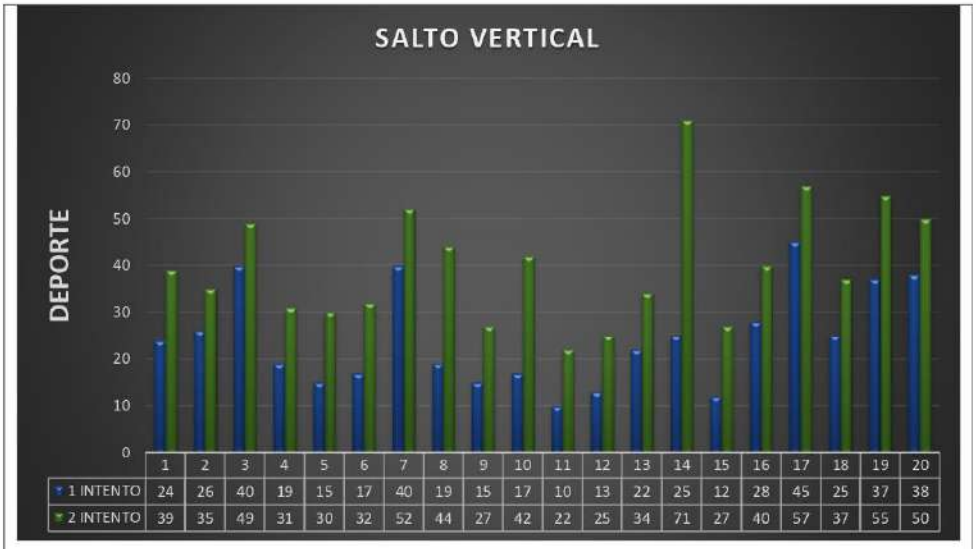
TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS

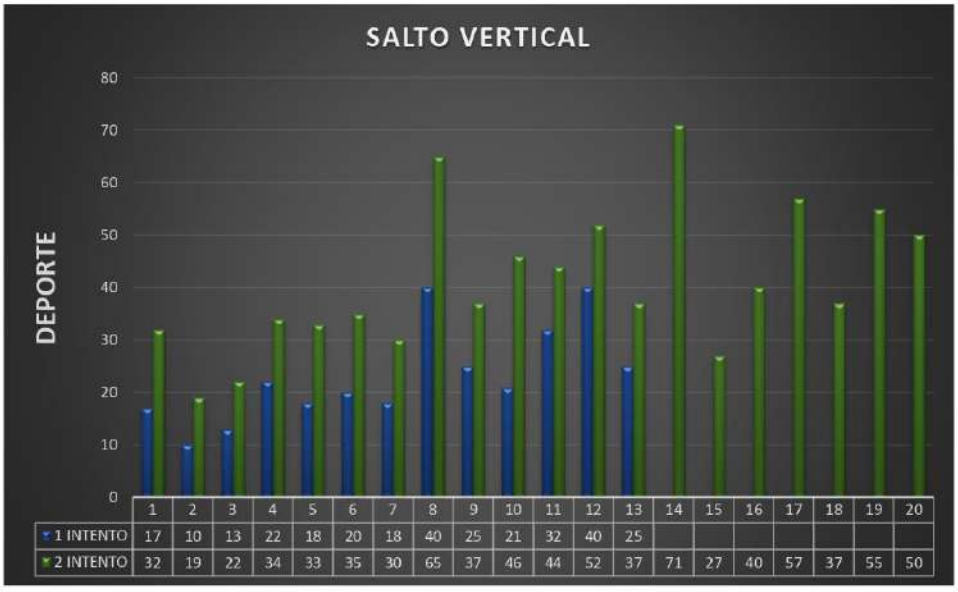


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	25	20	25	28	15	25	28	15												
2 INTENTO	34	29	34	37	30	40	40	27												

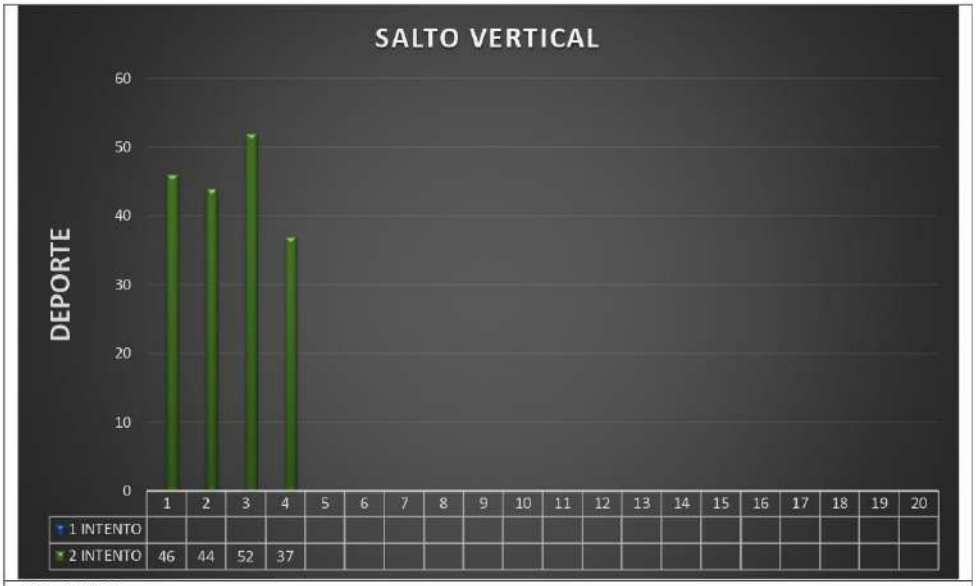
ANALISIS:
La ejecución de la prueba de salto vertical, en los deportistas de la escuela de formación de voleibol categoría Fundamentación I y los datos obtenidos permite evidenciar, que la coordinación de las acciones segmentarías del cuerpo, de los deportistas optimizan los resultados, sin embargo, se hace necesario aumentar el trabajo de autocarga con transferencia y pliométrico en aras de favorecer la interacción entre las fuerzas musculares y la relación fuerza - velocidad. (Potencia para la ejecución y mayor alcance) puesto que los datos obtenidos no favorecen la baja talla de los deportistas debido a que la máxima distancia alcanzada fue 40 centímetros.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



ANALISIS:

La ejecución del test de salto vertical, en los deportistas de la escuela de formación de voleibol categoría fundamentación II permite evidenciar, que la ejecución de la tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarías del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares, Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, como conclusión, se hace necesario aplicar el proceso de individualización del entrenamiento y aumento del volumen en ejercicios pliométricos con el fin de homogenizar el grupo y de esta manera subsanar las necesidades de talla durante la ejecución técnica, identificando si los deportistas son fuertes o veloces o si existe un equilibrio óptimo entre fuerza y velocidad

Shuttlel run 4*10

TEST DE SHUTTEL RUN 4*10 - 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	17,2	16,3	17,5	16	17,5	14,9	18,5	17,4												
Series2	16,3	15,4	16,7	15,1	16,7	14,7	17,7	16,5												

ANALISIS: La agilidad de las deportistas de la escuela de Formación deportiva de voleibol, categoria Fundamentación I , evaluada mediante el test en shutter Run 4*10, indica que el deportista mas agil tiene un tiempo de 14.7, la fructuacion entre los resultados es significativa por tal razon es necesario aumnetar el volumen de ejercicios de desarrollo de esta habilidad, alcanzado de esta forma la homogenizacion del proceso.

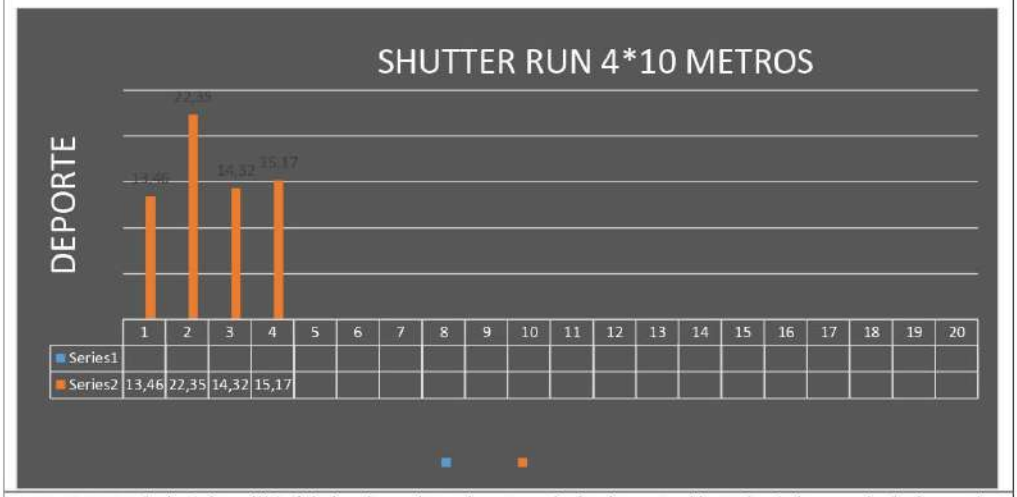
TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Series1	14,85	15,17	15,95	17,15	16,25	17,52	18,52	17,37	16,85	21,17	18,95	20,25	21,65	15,02	15,02	13,47	22,55	17,52	22,74	15,87
Series2	14	14,32	15,1	16,3	15,4	17,36	17,67	16,52	16	20,32	18,1	19,4	20,8	14,17	14,17	12,62	21,7	16,67	21,89	15,02

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





ANALISIS: El nivel de agilidad de las deportistas de categoria fundamentación II de de la escuela de formacion de voleibol, , muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuada sin se hace necesaria mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por los cambios de direcciones que requiere en la ejecución de la disciplina. El resultado más acertado es de 12,6

Debilidades:

- Talla de los deportistas versus el alcance en salto vertical
- Capacidad de aceleración de los deportistas de iniciación no tuvieron muestras significativas.
- Capacidades condicionales determinantes para la ejecución de la técnica.

Plan de Mejoramiento:

.

- Trabajo diferenciado con un aumento progresivo en volumen e intensidad con recuperaciones incompletas.
- Mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por los cambios de direcciones que requiere en la ejecución de la disciplina.
- Desarrollo de la fuerza elástico- explosiva de los músculos de las extremidades inferiores, optimizando la capacidad del músculo para almacenar energía elástica durante el estiramiento y reutilizarla parcialmente en la posterior fase concéntrica de contracción muscular.
- Incrementar el trabajo de elongación muscular durante los entrenamientos.
- Implementar la ejecución de tareas motoras y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, determinadas por la interacción entre las fuerzas musculares (modulada por impulsos enviados por el sistema nervioso central).
- Aplicar el proceso de individualización del entrenamiento y determinar en cada uno de ellos sí: son fuertes o veloces o si existe un equilibrio óptimo entre fuerza y velocidad y de esta manera orientar el entrenamiento a la fuerza o al desarrollo de la velocidad.

Referencias

1. López-Segovia, M, Marques, MC, Vam den Tillaar, R, and González-Badillo, JJ. Relationships Between Vertical Jump and Full Squat Power Outputs With Sprint Times in U21 Soccer Players. J Hum Kinet 30: 135–144, 2011.

2. Balsalobre-Fernández, C, Glaister, M, and Lockey, RA. The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. J Sports Sci 1574–1579, 2015.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA		
DEPORTE/ DISCIPLINA	PRUEBAS FÍSICAS		
MUNICIPIO	COGUA		
NIVEL	INICIACIÓN		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES:**	SEPTIEMBRE.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Peso



Estatura de pie



Perímetro de cintura



Estatura Sentado



Envergadura



20 metros lisos



Salto largo sin impulso



Salto vertical

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA		
DEPORTE/ DISCIPLINA	PRUEBAS FÍSICAS		
MUNICIPIO	COGUA		
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN I		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES:**	SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Peso



Estatura de pie



Perímetro de cintura



Estatura Sentado



Envergadura



20 metros lisos



Salto largo sin impulso



Salto vertical



Shuttlel Run

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
FORMADOR	ZULAIT YESENIA GÓMEZ BARAHONA		
DEPORTE/ DISCIPLINA	PRUEBAS FÍSICAS		
MUNICIPIO	COGUA		
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN II		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	**MES:**	SEPTIEMBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



Peso



Estatura de pie



Perímetro de cintura



Estatura Sentado



Envergadura



20 metros lisos

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



Salto largo sin impulso



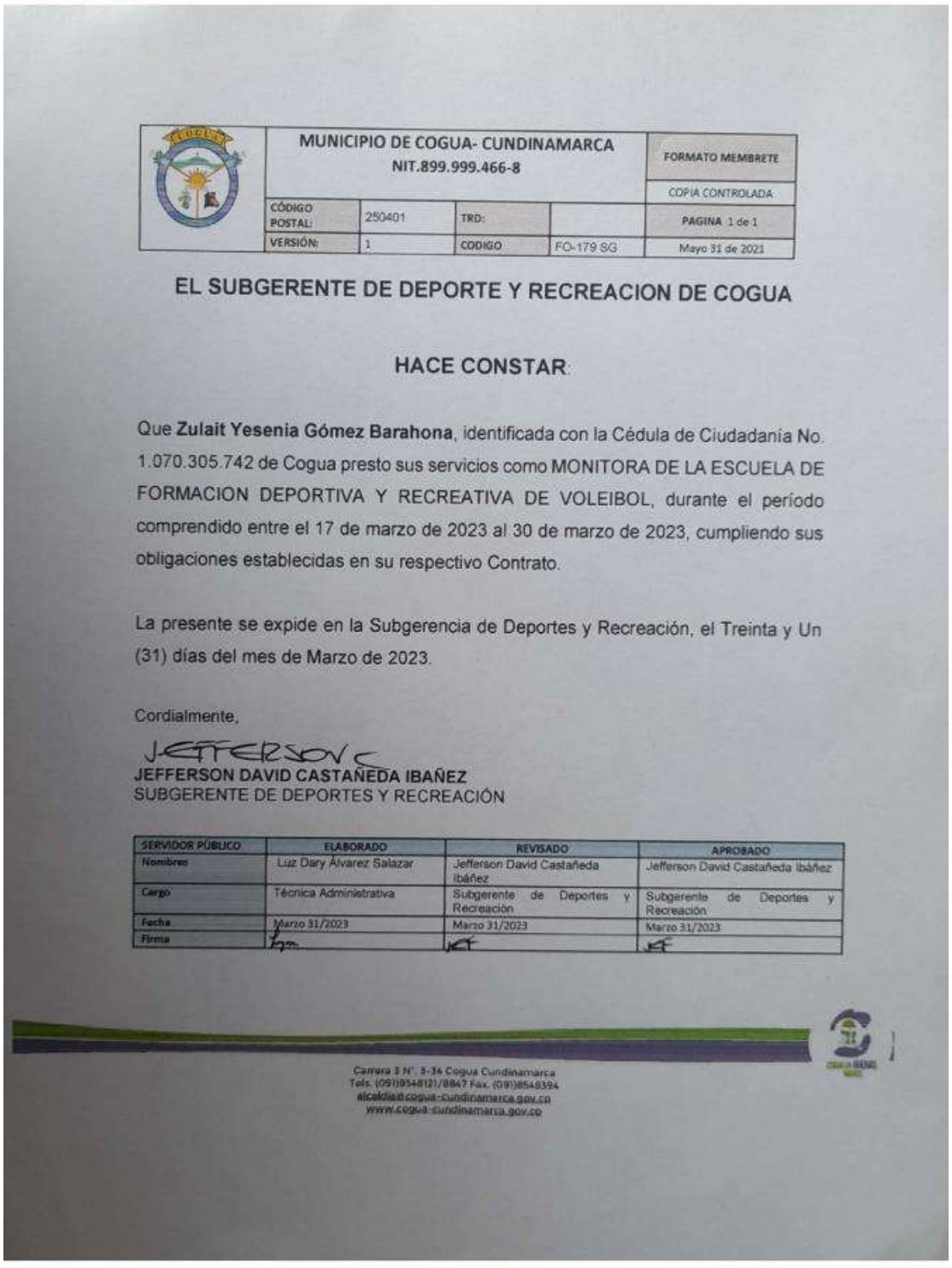
Salto vertical



Shuttlel Run

-

CERTIFICACIONES MUNICIPIO



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 17 de marzo de 2023 al 30 de marzo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el Treinta y Un (31) días del mes de Marzo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON C

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023	Marzo 31/2023
Firma			

Carrera 3 N°. 3-34 Cogua Cundinamarca
Tels. (091)8548121/8847 Fax. (091)8548394
alcaldia@cogua-cundinamarca.gov.co
www.cogua-cundinamarca.gov.co

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Mayo 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de abril de 2023 al 30 de abril de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los dos (02) días del mes de Mayo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023	Mayo 02/2023
Firma			

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de mayo de 2023 al 30 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los treinta y un (31) días del mes de Mayo de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON C

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023	Mayo 31/2023
Firma			

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de junio de 2023 al 30 de junio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, a los cuatro (04) días del mes de Julio de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Alvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Julio 4/2023	Julio 4/2023	Julio 4/2023
Firma			

Escaneado con CamScanner

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el periodo comprendido entre el 1 de julio de 2023 al 31 de julio de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Agosto de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023	Agosto 01/2023
Firma			

Escaneado con CamScanner

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179.SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Agosto de 2023 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (01) día del mes de Septiembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023	Septiembre 01/2023
Firma			

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Septiembre de 2023 al 30 de Septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día dos (02) día del mes de Octubre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023	Octubre 02/2023
Firma			

Powered by CamScanner

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Octubre de 2023 al 31 de Octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día primero (01) día del mes de Noviembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023	Noviembre 01/2023
Firma			

Powered by CamScanner

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8				FORMATO MEMBRETE
					COPIA CONTROLADA
	CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
	VERSIÓN:	1	CODIGO	FO-179 SG	Junio 31 de 2021

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Zulait Yesenia Gómez Barahona**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.070.305.742 de Cogua presto sus servicios como MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE VOLEIBOL, durante el período comprendido entre el 1 de Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el día primero (01) día del mes de Diciembre de 2023.

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023	Diciembre 01/2023
Firma			

FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN

FESTIVALES DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Provincia: SABANA CENTRO

Municipio: COGUA

Presentado por:

PABLO EDER LOMBANA R.

DANIEL G. ZAMBRANO J.

VICTOR JAIRO PINZON M.
ORLANDO ALEGRIA CASAS
OSCAR ADRIAN SIERRA C.
JENNY PATRICIA CASTIBLANCO D.
DANIEL ESTEBAN BRICEÑO G.
ZULAIT YESENIA GOMEZ B.
FRANCISCO JOSE MURCIA G.
MERY YOLANDA AHUMADA M.
ESNEYDER AUGUSTO MAMANCHE R.
EDNA VANESA TORRES CASTILLO

Revisado y aprobado por:

ANDRES DAVID CASTRO

COGUA - Cundinamarca

AGOSTO 25 2023

INTRODUCCIÓN

Los festivales deporte formativo y escolar es el evento con el cual se da al programa del deporte formativo en la vigencia 2023, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización,

dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el

Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 22.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 600 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

Durante el festival del deporte formativo se realizaron actividades para los tres niveles de formación (iniciación 1 iniciación 2 e iniciación 3), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos pre deportivos, reto de habilidades, relevos, entre otras actividades, que permitió a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Objetivos

Objetivo general

- Desarrollar los festivales deporte formativo y escolar por Indeportes Cundinamarca en los 116 municipios del departamento de Cundinamarca, en el cual se beneficien los 22.000 niños, niñas y adolescentes del departamento, por medio de actividades pre deportivas y recreativas.

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.

2. Realizar actividades pre deportivas y recreativas, donde los deportistas pongan la práctica sus habilidades y destrezas.

INFORME GENERAL

El día 20 de agosto se realizó el festival deportivo en el municipio de Cogua. En el estadio municipal, Citando a los niños y niñas 8:00 a 8:30 am y posterior mente iniciando con una actividad física. Teniendo una asistencia 471 niños y niñas contando con 12 escuelas de formación como: patinaje, tenis de camp, futbol, ciclo montañismo, futbol de salón, gimnasia, futbol americano, voleibol, baloncesto, atletismo,

-

EJECUCION

Para la participación de los niños de las escuelas del municipio se creó un flyer de invitación en donde cada formador se encargó de hacerlo llegar a los deportistas por los distintos grupos a los padres de familia haciéndoles saber del evento y de igual manera confirmando la asistencia de los deportistas.

Como evento inicial y para la entrada de calentamiento de los niños, niñas y adolescentes, se cuenta con el apoyo de la sub gerencia de deportes y de la profesora de actividad física, para hacer un calentamiento bailable en donde los niños entraran a la actividad central con más energía.

Se realizaron 9 estaciones en total en donde se adicionaron de una vez los juegos adaptados y se llevaron a cabo en un solo tiempo, distribuyendo a los niños por edades al tener una gran población estos mismos se dividieron para no tener congestión en cada estación.

Se realizaron los juegos de GYMKHANA en donde se tuvo a un formador como base y otro de apoyo para la ejecución de cada una de las pruebas, se contó con el apoyo de los formadores del
municipio de Nemocón quienes estuvieron igualmente de apoyo en cada estación y pendientes en
el traslado de los niños a cada estación. Se tuvo en cuenta el tiempo para hacer el traslado de los niños a cada estación llegando a la conclusión y por el tiempo con el que contábamos en la
mañana se hizo el cambio cada 15 minutos y así lograr el objetivo que todos los niños pasaran por cada prueba y tuvieran un espacio de esparcimiento y conocimiento de otros deportes.

El reto de GYMKHNA contaba con las siguientes pruebas:

A. Carrera de relevos en cadena
B. Carretilla en parejas
C. Realiza figuras o letras entre ellos se realizaron varias figuras D. Piedra papel o tijera con aros y escaleras de coordinación
E. Triqui con aros.
F. Bolos con conos

En los juegos adaptados contamos con:

A. Voleibol con costales.
B. Futbol: con balón de futbol americano.
C. Baloncesto: con cesta humana.

1. **EVIDENCIAS**:

FLYER



Equipo de trabajo

g

-

CALENTAMIENTO



RETO de GYMKHANA

A. Carrera de relevos



B. Carretilla en parejas

-



C. Realizan figuras





-

D. Piedra papel o tijera



E. Triki con aros



F. Bolos con conos

-



Baloncesto: se trabajó con estacas y aros.



voleibol: trabajo tres costales.

-





Futbol: Los niños deben hacer el gol con un balón de futbol americano





-

EVIDENCIAS

ENTREGA DE REFRIGERIO



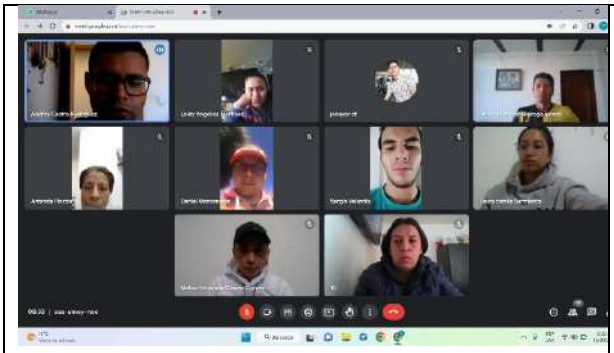


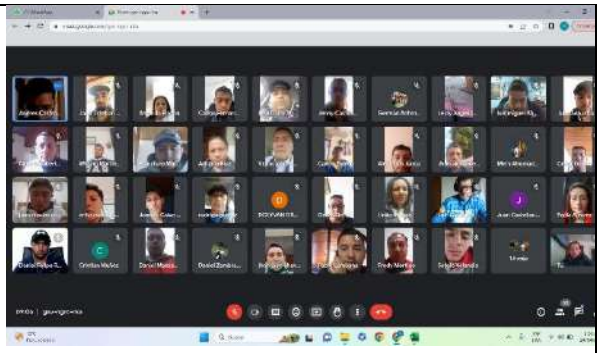
-

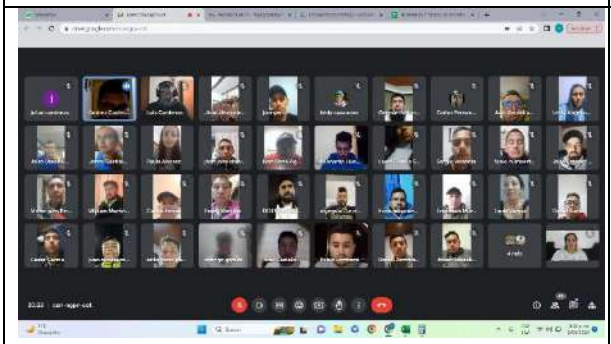


-

EVIDENCIAS DE REUNIONES

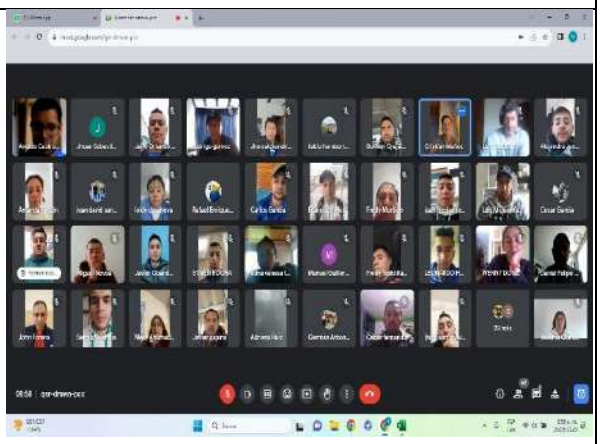






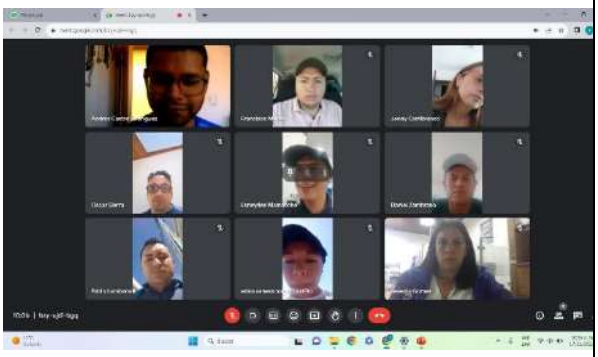












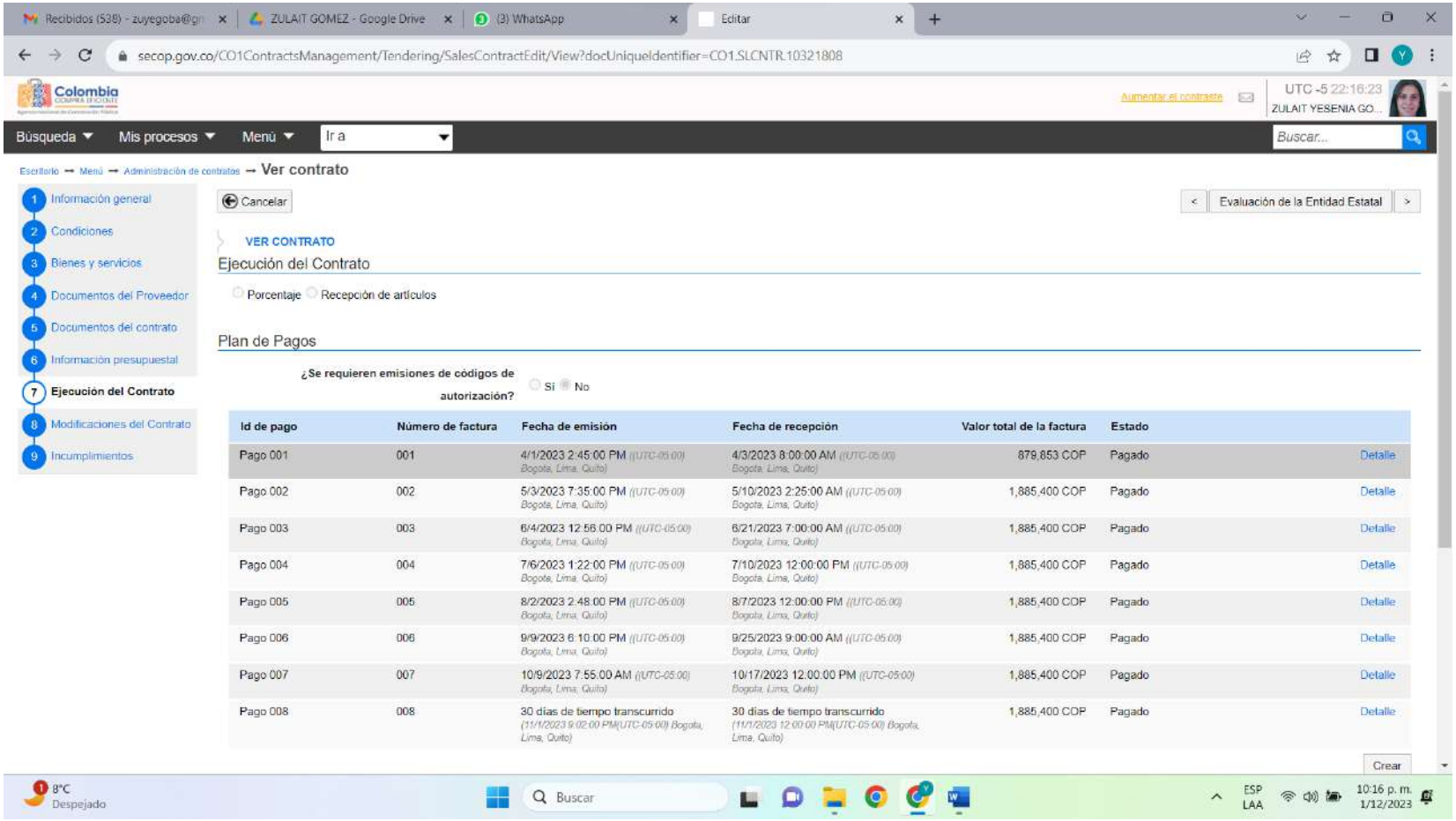


Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

Se estuvo a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera

-

PAGOS MENSUALES



PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17 AÑOS)	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S.Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO ENCONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA)	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/ NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O DEINFECIARIO
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1016600173	SAMANTHA BANOY RINCÓN	6 AÑOS	6/7/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 13 NO 6 -15	URBANO	O+	MEDICOL	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	8	CATALINA RINCÓN NIETO	MAMA	3123592241	carlosekarincon@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070207434	LAURA DANIELA ACOSTA ALVAREZ	7 AÑOS	26/05/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 4 #1 -14	URBANO	O+	SURA	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	XS	DIANA ROCIO ALVAREZ OLAYA	MAMA	3134223408	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075679518	SALOME BANOY RINCÓN	8 AÑOS	28/8/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 13 NO 6 -15	URBANO	O+	MEDICOL	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	CATALINA RINCÓN NIETO	MAMA	3123592241	carlosekarincon@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1155714530	LUCIANA CANO VÉLEZ	9 AÑOS	24/04/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BODMONTAL	RURAL	O+	SURA	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	MARITZA VELEZ BERRIO	MAMA	3113937214	mariselve1984@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1011211718	ANA SOFIA LAGAR RUBIO	11 AÑOS	7/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A-	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	ELVIA ISABEL FORERO DE RUBIO	ABUELOS	3143108075	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1011207938	SAMARA ARIAS MONTES	12 AÑOS	9/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7 NO 5 -21	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	ROSA ISABEL FORERO OROZÁEZ	ABUELOS	3102430241	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076246343	ISABELLA RODRIGUEZ GUERRERO	12 AÑOS	25/03/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	DIANA GUERRERO CARLOS	MAMA	3102875932	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070335918	GISELL TATIANA RINCÓN RINCÓN	12 AÑOS	20/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 8A #6-12	URBANO	A+	NUEVA EPS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	DIANA FABIOLA RINCÓN MONTAÑO	MAMA	3144003641	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	PT 1401515	VALENTINA BEATRIZ RIVERO SUAVE	12 AÑOS	21/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 4 A #7A-22	URBANO	O+	SANITAS	7	VENEZOLANO	ESTADO DE ZULIA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	SANDRA CAROLINA SUAREZ ALVAREZ	MAMA	3228160171	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1019343050	LUCIANA GUERRERO CUERVO	12 AÑOS	19/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	COMPENSAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	XS	MARITH LIRETH CUERVO LUQUE	MAMA	3104930561	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076743383	LAURA YULIANA ROMERO SOTELO	12 AÑOS	17/11/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	YUDY CAROLINA SOTELO PENAGOS	MAMA	3165765143	yudycarolinas@yahoo.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1023108285	MARÍA FERNANDA BOJAS MUÑOZ	12 AÑOS	19/8/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	B+	SERVISALUD	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	FABIOLA MUÑOZ RODRIGUEZ	MAMA	3005602143	fabiola040506@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1030018844	MARÍA ANTONIA CANO	13 AÑOS	30/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BODMONTAL	RURAL	O+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	MARITZA VELEZ BERRIO	MAMA	3113937214	mariselve1984@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076245057	EMILY JULIANA BALLEN GONZÁLEZ	13 AÑOS	3/08/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6 #7-32	URBANO	O+	SUBSAMERICANA S.A	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	XS	MARTA LILIANA GONZÁLEZ ANTIVA	MAMA	3124687046	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1014718855	VALERY CAMILA DUARTE OCHOA	13 AÑOS	15/06/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA OJO DE AGUA	RURAL	O+	SALUD TOTAL	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	JULIETH ALEXANDRA OCHOA GONZALEZ	MAMA	3005301735	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1066718766	PAULA ANDREA GÓMEZ MUÑOZ	13 AÑOS	7/06/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7B #6-33	URBANO	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	XS	LEONOR MUÑOZ BERNAL	MAMA	3214834819	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1015146068	ANGIE DANIELA PALACIO BARRAGÁN	13 AÑOS	19/11/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 13 NO 6 -37	URBANO	O+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	LIDIA PALACIO	HERMANA	3219461468	danielapalaciobarragan@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1014718916	KEENY ESTEFANY VERGUGO MONTAÑO	13 AÑOS	1/7/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 NO 6 -39	URBANO	B+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	SANDRA MONTAÑO	MAMA	3103112901	sandra.mp1@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076742735	BRISEITTE NATALIA VEGA RODRIGUEZ	13 AÑOS	28/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 NO 5 -44	URBANO	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	FRANCISCO VEGA	MAMA	3134487208	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076742167	DENIS ALEJA FOVEDA GUATAQUIRA	13 AÑOS	4/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 #9 -183	URBANO	A+	COMPENSAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	YENI GUATAPURI	MAMA	3138815164	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1015074227	DANIELA FERNANDA BEDOYA LÓPEZ	14 AÑOS	7/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 14 #28 -10	URBANO	A+	COOSALUD	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	YANEYDA LOPEZ LÓPEZ	MAMA	3213546075	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070741681	ESTEFANY RODRIGUEZ OCHOA	14 AÑOS	22/01/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 14 #1-66	URBANO	O-	COMFENDI	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	GLORIA MERLENY SIERRA C	TIA	3204515677	elmdrigatmzsba@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076741165	VANESA ALEJANDRA ALARCÓN ALVAREZ	14 AÑOS	1/10/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	AB+	SUBSAMERICANA S.A	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	M	CESAR URIEL ALARCÓN PÉREZ	PAPA	3112127719	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076743122	KAROLL YISED ALARCÓN SABOGAL	14 AÑOS	11/09/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	LINA PAOLA SABOGAL CASTILLO	MAMA	3143729128	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075663930	JUANA VALENTINA RODRÍGUEZ PRADA	14 AÑOS	19/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RINCÓN SANTO	RURAL	A+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	JANETH PRADA SÁNCHEZ	MAMA	3133214521	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070601624	MARIANA GUTIÉRREZ MARTÍNEZ	14 AÑOS	18/08/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 #16-12	URBANO	A+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CAROLINA MARTÍNEZ VERGAÑO	MAMA	3214886743	marianaestimar14@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741665	YULISSON MARIANA ROMERO SOTELO	14 AÑOS	18/08/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	YUDY CAROLINA SOTELO PENAGOS	MAMA	3165765143	yudycarolinas@yahoo.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076740714	EMILY SAMANTHA SOTO PALACIO	14 AÑOS	13/05/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 #6 - 75	URBANO	O+	SANITAS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MAGDA VIVIANA PALACIO ROJAS	MAMA	3123723864	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1081730576	VALETH GUEVARA BURGOS	14 AÑOS	10/04/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL OLIVO	RURAL	A+	COMPENSAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	DILENA BURGOS MURCIA	MAMA	2309739146	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741924	JHOAN ALEJANDRO GUZMAN RIOS	14 AÑOS	12/8/2008	MASCULINO	BISEXUAL	VDA BARROBLANCO	RURAL	O+	FAMISANAR	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	DIANA CAROLINA RIOS MONTAÑO	MAMA	3138524336	dianalatele59@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076244144	LINDA SOFIA SUAREZ CASTRO	15 AÑOS	13/02/2008	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BODMONTAL	RURAL	O+	SALUD TOTAL	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	GLADYS CASTRO BOBADILLA	MAMA	3105803179	lind_s.yarita@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305132	LAURA VANESA FONSECA BOTIA	15 AÑOS	11/06/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRUCE DEL MELIA	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	JANNET ALEJANDRA BOTIA SANCHEZ	MAMA	3044507824	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075669171	VALENTINA ACUÑA GONZALEZ	15 AÑOS	13/10/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PLAZUELA	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	JENY MARCELA GONZALEZ FELIX	MAMA	3214828142	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076749191	JONATHAN DAVID MURCIA GARNICA	15 AÑOS	21/11/2007	MASCULINO	BISEXUAL	CARRERA 1 NO 10 -00	URBANO	A+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	ANGELA PAOLA GARNICA MORENO	MAMA	3142985884	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070301573	ANA MARÍA PÁEZ SUSPE	15 AÑOS	11/11/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 8 NO 6 -47	URBANO	O-	SURA	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	MARÍA VICTORIA SUSPE	MAMA	3115171869	gloriasuspe@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070305237	BRAYAN STIVEN FUQUENE PÉREZ	15 AÑOS	14/10/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	42	XL	ANGELA PATRICIA PÉREZ LINARES	MAMA	3214862103	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076243620	JAIRIAN SALOME MÉNDEZ RINCÓN	15 AÑOS	1/11/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 14 #2-23	URBANO	A+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	XS	OLIVA RINCÓN	MAMA	3111245604	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.E.	PT 1218170	VALERIA LUCIANA RIVERO SUAREZ	16 AÑOS	17/01/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 4 A #7A -22	URBANO	O+	SANITAS	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	SANDRA CAROLINA SUAREZ ALVAREZ	MAMA	3228160171	cr.2710178@mail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076243514	JONATHAN CAMILO GÓMEZ SÁNCHEZ	16 AÑOS	22/03/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BODMONTAL	RURAL	O+	COMPENSAR	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	L	SONIA ESPERANZA SÁNCHEZ GUZMÁN	MAMA	3152133247	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076738581	CARLOS MAURICIO GUZMÁN PINZÓN	16 AÑOS	10/07/2006	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BODMONTAL	RURAL	A+	NUEVA EPS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	L	LUCY LANETH GUZMÁN	MAMA	3212966818	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1124698725	VALERIE BERNARDO SUAREZ	16 AÑOS	16/5/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VDA BODMONTAL	RURAL	AB+	SURA	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	NUBIA PATRICIA SUAREZ	MAMA	3214566070	nabsuar@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076243914	KAREN JULIETH BUITRAGO MORENO	16 AÑOS	20/8/2001	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	O+	SURA	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CLAUDIA MORENO	MAMA	3016846664	julietmoreno320@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1012342111	LINA ALEJANDRA DUARTE ORTIZ	16 AÑOS	13/8/2006	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 NO 2 -66	URBANO	O+	NORMAL	10	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	MARTA LEONOR	ABUELA	3134443277	linaduarte12006@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076243128	JHOAN MAURICIO RODRIGUEZ CAINA	17 AÑOS	14/05/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	O+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	MARIA GLADYS CAINA	MAMA	3213857281	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076736545	CAMILA IVON ALARCÓN ROJAS	17 AÑOS	29/07/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA ALTICO	RURAL	O+	SANITAS	9	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	S	CLAUDIA CONSTANZA ROJAS ORTIZ	MAMA	3222902060	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1003845054	DARIA NATALIA FORERO FORERO	17 AÑOS	25/08/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4A #1 -54	URBANO	O+	SURA	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	DIANA FORERO	MAMA	3132098917	dariaforero2518@mail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070106576	CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ ALFARO	17 AÑOS	18/04/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 7A #4 -20	URBANO	O+	SANITAS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	CARLOS ANTONIO SÁNCHEZ ZABALA	PAPA	3103007560	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076243030	JUAN DAVID PEDRAZA FORERO	17 AÑOS	4/10/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SURA	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	MARIA FORERO	MAMA	3209962980	juandp05pedraza@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076736448	JAVID ALEJANDRO MONTES RODRIGUEZ	17 AÑOS	2/06/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 NO 0 -10	URBANO	A+	COMPENSAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	DEISY ELIANA RODRIGUEZ	MAMA	3205592481	eliana.rodriguez72@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076241937	DAVID SANTIAGO TRIVIÑO CANDELO	17 AÑOS	12/08/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 10 NO 6 -10	URBANO	O+	NUEVA EPS	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	S	YUDY CANDELO	MAMA	3115902279	santiagotrivi5u6@hmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1025642146	SHIRLEY DANIELA FORERO GARCIA	17 AÑOS	4/09/2004	FEMENINO	HETEROSEXUAL	DIAGONAL 52 DA NO 2-49	URBANO	A-	MILITAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	LUZ MERY GARCIA	MAMA	3052675112	SMFORERO@INDANAL.COM
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070354385	CRISTIAN OLIVAN FORERO PORRAS	17 AÑOS	26/07/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2A NO 13 - 55	URBANO	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	39	M	MIGUEL ANGEL FORERO CASTILLO	PAPA	3004439861	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075654728	LAURA VALENTINA GARNICA FORERO	17 AÑOS	18/08/2005	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUSAGUA	RURAL	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	SANDRA M FORERO	MAMA	3238876765	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076240291	JUAN JOSE DELGADO GUZMAN	17 AÑOS	11/03/2005	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	A+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	ADRIANA GUZMAN RODRIGUEZ	MAMA	3133846468	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	ZULAY YESENIA GOMEZ BARAHONA	VOLEIBOL	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076240519	JOHAN ARVEY RODRIGUEZ GARZON	17 AÑOS	16/08/2004	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA BARROBLANCO	RURAL	O+	FAMISANAR	11	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	JOHANA GARZON RODRIGUEZ	MAMA	3134073311	NO TIENE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: VOLEIBOL

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: LAURA DANIELA
APELLIDOS: ACOSTA ALVAREZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 06 AÑO 2015
Número de Identificación: 1070307434
Año que cursa: 3º Nombre de la Institución Educativa SAN ALBERTO MAGNO
Edad: 7 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: XS Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 4 # 1-14 COGUA
Nombres y Apellidos del padre: BERNARDO ACOSTA
Documento de identidad: 80'544.641 de ZIPAQUIRA
Teléfono: 3115775313
Nombres y Apellidos de la madre: DIANA ROCIO ALVAREZ O.
Documento de identidad: 1070304073 de COGUA
Teléfono: 3134223408
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: DIANA R. ALVAREZ
Teléfono en caso de emergencia: 3134223408 / 3112727445.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.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: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Laura Daniela Acosta
Firma del Menor:
T.I: 1070307434
CELULAR 3134223408

Firma del acudiente
CC 1070304073
CELULAR 3134223408

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez Barahona
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 A- 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuygoba@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO DIANA ROCIO ALVAREZ OLAYA, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070304073 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos LAURA DANIELA ACOSTA ALVAREZ, con Tarjeta de identidad No 1070307434 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de VOLEIBOL.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COGUA, a los DIECINUEVE (19) días del mes de ABRIL del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070304073

TELÉFONO 3134223408

DIRECCIÓN CRA 4 # 1-14 COGUA

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol.

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Luciana Cano Vélez
APELLIDOS: Cano Velez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 09 AÑO 2014
Número de Identificación: T. I. 1155714530
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa La Presentación-Tipaquirá
Edad: 9 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Bodamontal Sector La Escuela- Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Mario Alejandro Cano Alvarez
Documento de identidad: c.c.3402095 de Caldas (Ant).
Teléfono: 3217479969
Nombres y Apellidos de la madre: Maritza Velez Bemb.
Documento de identidad: C.C. 32150056 de Caldas (Ant)
Teléfono: 3113037214.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maritza Velez Bemb
Teléfono en caso de emergencia: 311 3037214.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Maritza
Firma del Menor:
T.I: ____
CELULAR____

Maritza Velez Bemb
Firma del acudiente
C.C. 32150056
CELULAR 311 3037214

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulma Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 No 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegobo@gmail.com

CUNDINAMARCA TRABAJA Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maritza Vélez Bemò, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 32 150 056 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mari Luciana Cano Vélez, con Tarjeta de identidad No 1155 7145 30 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril. del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Maritza Vélez Bemo.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 32150056

TELÉFONO 311303 7214.

DIRECCIÓN Rodamontal – Cogua.


Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol.

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Anna Sofía.
APELLIDOS: Laskar Rubio.
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 07 **MES** 07 **AÑO** 2011
Número de Identificación: 1011211718
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio santa Sofía.
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Susagua Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Javier Mauricio Laskar Angarita.
Documento de identidad: 13749732 **de** Zipaquirá.
Teléfono: 3118496982
Nombres y Apellidos de la madre: Martha Elizabeth Rubio Forero.
Documento de identidad: 39423573 **de** Zipaquirá.
Teléfono: 3104393380
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Elvia Isabel Forero de Rubio.
Teléfono en caso de emergencia: 3143108075.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Anna Sofía Laskar
Firma del Menor:
T.I: 1011211718
CELULAR 3143108075

Firma del acudiente
C.C 1117700804
CELULAR 3143108075

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulait Yesenia Gomez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 13N - 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: 2u4goba@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elvia Isabel Forero de Rubio, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 41700804 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Anna Sofia Laskar Rubio, con Tarjeta de identidad No 1011211718 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 20 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Elvia Isabel de Rubio.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 41.700804

TELÉFONO 3143108075

DIRECCIÓN Vereda Susagua

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleybol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Isabella Rodríguez Guerrero
APELLIDOS: Rodríguez Guerrero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 3 AÑO 2011
Número de Identificación: 1076246341
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio San Luis Zipaquira
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Finca la Esmeralda Vrd. Susagua Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Omar Fabian Rodriguez Montaño
Documento de identidad: 1075653475 **de** Zipaquira
Teléfono: 3138780521
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Milena Guerrero Carlos
Documento de identidad: 1075653881 **de**
Teléfono: 3102875932
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Diana Guerrero Carlos
Teléfono en caso de emergencia: 3102875932

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Isabella Rodríguez
Firma del Menor:
T.I: 1076246341
CELULAR 3222930174

Firma del acudiente
C.C
CELULAR

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulart Yasenia Gomez
CC : 1070305743
Dirección: Carrera 13 No 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuycgbu@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Milena Guerrero Carlos, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075653881 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Isabella Rodriguez Guerrero, con Tarjeta de identidad No 1076246341 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Voleibal CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Cogua.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinticinco (25) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075653881

TELÉFONO 3102875392

DIRECCIÓN Finca La Esmeralda Susagua

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Giselt tatiana
APELLIDOS: Rincón Rincón
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 20 **MES** Agosto **AÑO** 2010
Número de Identificación: 1070305918
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino Niño
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 8A # 6-32
Nombres y Apellidos del padre: Omar Javier Rincón Barragan
Documento de identidad: 2986822 **de** Cogua
Teléfono: 3108776097
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Fabiola Rincón Montaño
Documento de identidad: 20451097 **de** Cogua
Teléfono: 3184003641
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Diana Rincón M
Teléfono en caso de emergencia: 3184003641

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

_____ _____

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del acudiente
C.C 20451097
CELULAR 3184003641

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulay Yesenia Gomez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Rincón Montaño, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20451097 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Gisell Tatiana Rincón Rincón, con Tarjeta de identidad No 1070305918 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor. los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 20 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20451097

TELÉFONO 3184003641

DIRECCIÓN Cra 8A # 6-32

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Valentina Beatriz Rivera Suarez
APELLIDOS: Rivera Suárez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES agosto AÑO 2010
Número de Identificación: Pt 1401515 migración colombia
Año que cursa: Septimo **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Francisco José de Caldas
Edad: 12 años **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 4A #7a-32
Nombres y Apellidos del padre: Luis Gerardo Rivera Anzola
Documento de identidad: Pt 1A 21H6H **de** migración Colombia
Teléfono: No tiene
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Carolina Suarez Alvarez
Documento de identidad: Pt 1243889 **de** migración colombia
Teléfono: 3228160171
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Sandra Suarez.
Teléfono en caso de emergencia: 3228160171

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual X auditiva____intelectual____psicosocial____ Miopia
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.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** Asma
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO**____ **Cual** Hernia Umbilical
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Valentina B
Firma del Menor:
T.I: Pt 1401515
CELULAR 3103143804

Firma del acudiente
CC Pt 1243889
CELULAR 3228160171

CUNDINAMARCA IREGION Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulma Yesenia Gomez
CC : 1070307742
Dirección: Carrera 13 N-6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zoyagoba@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Suarez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. PT 1243889 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Valentina Beatriz Rivera Suarez con Tarjeta de identidad No PT 1101515 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Dieciocho (18 días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Madre.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. PT 1243 889

TELÉFONO 322 816 0171

DIRECCIÓN Carrera 4A #7c-32

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Luciana
APELLIDOS: Guerrero Cuervo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 06 AÑO 2010
Número de Identificación: 1032943050
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** Montemayor School
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** XS
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Susoguca finca el Rubi
Nombres y Apellidos del padre: Jairo Humberto Guerrero Rodriguez
Documento de identidad: 11344109 **de** Zipaquira
Teléfono: 3138126305
Nombres y Apellidos de la madre: Martha Janeth Cuervo Lugue
Documento de identidad: 35415416 **de** Zipaquira
Teléfono: 3504090561
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Martha Janeth Cuervo Lugue.
Teléfono en caso de emergencia: 3504090561

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____ bisexual____ heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____ conflicto armado____
en condición de discapacidad____ familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____ repatriados____ primera infancia____ habitante de calle____ ninguna X
Discapacidad: física____ visual X auditiva____ intelectual____ psicosocial____
Sordoceguera____ múltiple____ ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____ afrocolombianos/negritudes____ palequero____ room____
raizal____ otros X
Lenguas: castellano X indígena____ criolla____ romaní____ señas____ lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____ rural X

3.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: Pasto, Abejas y moscos
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1032943050
CELULAR 3028608294

Firma del acudiente
CC 35415416
CELULAR 3504090561

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulet Yoseth Moreno Suarez
CC : 1020303742
Dirección:
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Martha Janeth Guevara y Jairo Humberto Guevara, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35415416 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juliana Guevara Cueva, con Tarjeta de identidad No 1032443050 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19/04/23 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35415416

TELÉFONO 3504090561

DIRECCIÓN Cogua V. Juanjues

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Laura Yuliana
APELLIDOS: Romero Sotelo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 **MES** 04 **AÑO** 2023
Número de Identificación: 1076743383
Año que cursa: Septimo **Nombre de la Institución Educativa** I E D El Morro Cogua
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Dodago Romero
Documento de identidad: **de**
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Yudy Carolina Sotelo Penagos
Documento de identidad: 35423979 **de** Zipaquira
Teléfono: 3165765141
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yudy Carolina Sotelo Penagos
Teléfono en caso de emergencia: 3165765141

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____ bisexual____ heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____ conflicto armado____
en condición de discapacidad____ familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____ repatriados____ primera infancia____ habitante de calle____ ninguna X
Discapacidad: física____ visual____ auditiva____ intelectual____ psicosocial____
Sordoceguera____ múltiple____ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____ afrocolombianos/negritudes____ palequero____ room____
raizal____ otros X
Lenguas: castellano X indígena____ criolla____ romaní____ señas____ lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____ rural X

3.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: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Laura Yuliana Romero Sotelo
Firma del Menor:
T.I: 1076743383
CELULAR 3228826972

Firma del acudiente
CC 35423979
3165765141

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yasenia
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: zuyegoba@gmail.com

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA IREGIÓN Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yudy Carolina Sotelo Arenagos, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 35423979 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Yuliana Romero Sotelo con Tarjeta de identidad No 1076743383 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35423979

TELÉFONO 3165765141

DIRECCIÓN Cogua-Alto sector Alvarez

Huella

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Emily Juliana
APELLIDOS: Ballen Gonzalez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES 08 AÑO 2009
Número de Identificación: 1076245057
Año que cursa: 9° **Nombre de la Institución Educativa** El Altico
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** XS.
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 # 7-22 Piso 3.
Nombres y Apellidos del padre: Julio Alexander Ballen Velasquez.
Documento de identidad: 1075656354 **de** Zipaquira
Teléfono: 3104098568
Nombres y Apellidos de la madre: Marta Liliana Gonzalez Gordon
Documento de identidad: 1070305297 **de** Cogua
Teléfono: 3124683046
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Marta Liliana Gonzalez G.
Teléfono en caso de emergencia: 3124687046

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____ bisexual____ heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____ conflicto armado____
en condición de discapacidad____ familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____ repatriados____ primera infancia____ habitante de calle____ ninguna X
Discapacidad: física____ visual____ auditiva____ intelectual____ psicosocial____
Sordoceguera____ múltiple____ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____ afrocolombianos/negritudes____ palequero____ room____
raizal____ otros X
Lenguas: castellano X indígena____ criolla____ romaní____ señas____ lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.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+

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

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1076245057
CELULAR 31 4796508

Firma del acudiente
CC 1070305297
CELULAR 3124687046

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulai Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N-6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegobu@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡AHORA SÍ! Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Liliana Gonzalez Gantiva, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305297 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Emily Juliana Ballen Gonzalez, con Tarjeta de identidad No 1076245057 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 20 (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre madre o acudiente

C.C. No. 1070305297

TELÉFONO 3124687046

DIRECCIÓN Cra 6 # 7-22.

Huella

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleiboll.

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: MariAntonia Ca
APELLIDOS: Cano Vélez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 07 AÑO 2009
Número de Identificación: T. I 1020 30 90 14
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** La Presentación Tipaquirá
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** L
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rodamontal Sector La Escuela - Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Mario Alejandro Cano Alvarez
Documento de identidad: C.C. 3402 095 de Caldas (Ant)
Teléfono: 321 799 99 64.
Nombres y Apellidos de la madre: Maribu Velez Berrio
Documento de identidad: C.C. 32150 056 de Caldas (Ant)
Teléfono: 311 303 7214.
Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe: Maribu Vélez Berrio.
Teléfono en caso de emergencia: 311 303 7214

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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** Amigdalas y Adenoides
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Firma del Menor: ____
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del acudiente: Maribu Vélez Berrio
C.C. 32150056
CELULAR 311 3037214

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yazmin Cuervo Gomez
CC: 1070305744
Dirección: Carrera 13 B # 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA TREBOL Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maritza Vélez Berrío, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 32150056 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariantonia Cano Velez, con Tarjeta de identidad No 1020304044. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua., a los Veinte (20) días del mes de Abril. del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Maritza Vélez Berrío.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 32150056

TELÉFONO 311 303 7214.

DIRECCIÓN Rodamontal - Cogua.


Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Alluon Nanang
APELLIDOS: Romero Sotelo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 **MES** 04 **AÑO** 2023
Número de Identificación: 1076741065
Año que cursa: Noveno **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Rural El Morro
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Rodrigo Romero
Documento de identidad: **de**
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Yudy Carolina Sotelo Penagos
Documento de identidad: 35423959 **de** Zipaquira
Teléfono: 3165765141
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yudy Carolina Sotelo P.
Teléfono en caso de emergencia: 3165765141

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual___ _bisexual___heterosexual_X_transexual____
Identificación de Genero: cisgenero_X_transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: Mano
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO_____ **Cual** apnea del sueño
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X **Cual**
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Alluon Yanang Romero Sotelo
Firma del Menor:
T.I: 1076741065
CELULAR 3118843481

Firma del acudiente
CELULAR 3165765141

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulai Yesenia Gomez
CC: 1070303742
Dirección: Carrera 13 N- 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

Powered by CamScanner

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yudy Cadina Sotelo Penagos, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35423979 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alison Nadana Romero Sotelo con Tarjeta de identidad No 1076741065 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35423979

TELÉFONO 3165765141

DIRECCIÓN Cogua-Alto sector Alvarez

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Estefany
APELLIDOS: Rodriguez Soba.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 **MES** 01 **AÑO** 2009.
Número de Identificación: 1076741583
Año que cursa: 9° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo Cogua. Cund.
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7A #2-66
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Antonio Rodriguez Cubillos
Documento de identidad: C.C. **de** Cogua.
Teléfono: 320 873 7624
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad: **de**
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Gloria Melleny Sierra G.
Teléfono en caso de emergencia: 3204515677 – 3134871738 – 3115830681

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X **NO**
Especifique el lugar de la fractura: El brazo izquierdo
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A: Al pasto.
Tipo de Sangre RH: O –

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

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

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

Estefany Rodriguez Soba
Firma del Menor:
T.I: 1076741583
CELULAR 3125139601

Firma del acudiente
CC 1020449954
CELULAR 3134671735

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulat Yesenia Gomez
CC: 1070 305 742
Dirección: Carrera 13 N- 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: zulygobo@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 11 ( ) días del mes de Mayo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20'449954.

TELÉFONO 3134671735

DIRECCIÓN La Vega Cund.)

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juana Valentina
APELLIDOS: Rodriguez Prada
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 02 AÑO 2009
Número de Identificación: 1075663099
Año que cursa: 9° **Nombre de la Institución Educativa** El Alico
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rincon Santo
Nombres y Apellidos del padre: Merlin Emilio Rodriguez Obando
Documento de identidad: 80.543.631 de Zipa.
Teléfono: 3133524521
Nombres y Apellidos de la madre: Janeth Prada Sánchez
Documento de identidad: 20.450.902 de Cogua
Teléfono: 3118645416
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Janeth Prada Sánchez.
Teléfono en caso de emergencia: 3133524521 – 3118645416

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Juana valentina Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 1075663099
CELULAR 3138707968

Janeth Prada Sánchez
Firma del acudiente
C.C: 20.450.902
CELULAR 3118645416

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez Gomez
CC: 1070 305 742
Dirección: Carrera 13N- 6-15
Teléfono: 314 215 23 77
Email: zuygoba@gmail.com

CUNDINAMARCA TIERRA DE OPORTUNIDADES Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Janeth Prada Sánchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 20450902 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juana Valentina Rodriguez Prada. con Tarjeta de identidad No 1075663099 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Janeth Prada Sánchez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20.450.902

TELÉFONO 311 8645416.

DIRECCIÓN Cogua Vereda Rincon Santo.



Huella

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Linda Sofia
APELLIDOS: Suarez Castro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 02 AÑO 2008
Número de Identificación: 1076244144
Año que cursa: 9 **Nombre de la Institución Educativa** Colegio comercial de cogua
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Jairo Suarez Torres
Documento de identidad: 80546929 **de** Zipaquira
Teléfono: 3213044482
Nombres y Apellidos de la madre: Gladis Castro Babaya
Documento de identidad: 35419545 **de** ZIpaquirá
Teléfono: 3108803379
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Gladys Castro Babaya
Teléfono en caso de emergencia: 3108803379

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual X bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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: O+

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

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

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

Linda Sofia Suarez Castro
Firma del Menor:
T.I: 1076244144
CELULAR 3104972697

Firma del acudiente
CC 35419545
CELULAR 3108803379

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulat Yesenia Gamez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 Nº 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: Zuyegoba@gmail.com

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gladis Caita Robayo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 35417545 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Linda Sofia Suarez, con Tarjeta de identidad No 1076244144 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35417545

TELÉFONO 3105803379

DIRECCIÓN Vrda Rodamontal Cogua

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Brayan Stiven.
APELLIDOS: Fuquene Perez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 10 AÑO 2007
Número de Identificación: 1070305237.
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R. el Atico
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 42 **Talla pantaloneta:** 36 **Talla Camiseta:** XL
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Atico - Viael olivo
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Arturo fuquene Pineda
Documento de identidad: 3174191 **de** Simijaca
Teléfono: 3132438826
Nombres y Apellidos de la madre: Angela Patricia Perez Linares
Documento de identidad: 1073659892 **de** El Paquira
Teléfono: 3214862103
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Angela Patricia Perez Linares
Teléfono en caso de emergencia: 3214862103.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento NO conflicto armado NO
en condición de discapacidad NO familia en emergencia social y catastrófica NO
minoría étnica NO repatriados NO primera infancia NO habitante de calle NO ninguna NO
Discapacidad: física NO visual X auditiva NO intelectual NO psicosocial NO
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural X

3.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: O+

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

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1070305237
CELULAR 3107888806

Firma del acudiente
CC 1073659892.
CELULAR 3214862103

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yerena Gomez
CC: 1070305442
Dirección: Carrera 13N-6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA DIRECCIÓN Que Progrese!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angela Patricia Pérez Jinares, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'075629092 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayan Stiven Fuquen Ruiz, con Tarjeta de identidad No 1'070305231 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Volleyball.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 18 ( ) días del mes de abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'075629092

TELÉFONO 3214961103

DIRECCIÓN El Altico Cogua.

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jonathan Camilo
APELLIDOS: Gómez Sánchez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES Marzo AÑO 2006
Número de Identificación: 1076242514
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R. El Altico
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** L **Talla Camiseta:** L
Dirección y Lugar de Domicilio: Aodamontal Finca Santa Barbara
Nombres y Apellidos del padre: Gustavo Gómez Guzmán
Documento de identidad: 80545172 C.C. **de** Cogua
Teléfono: 3166603576
Nombres y Apellidos de la madre: Sonia Esperanza Sánchez Guzmán
Documento de identidad: 52666812 **de** Cajica
Teléfono: 3152253347
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Sonia Esperanza Sánchez Guzmán
Teléfono en caso de emergencia: 3152253347

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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: nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Jonathon G.
Firma del Menor:
T.I: 1076242514
CELULAR 3152253347

Sonia E. Sánchez
Firma del acudiente
C.C. 52666812
CELULAR 3152253347

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Esperanza Sánchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 52666812 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jonathan Camilo Gomez, con Tarjeta de identidad No 1076242514 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Volley ball.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19 ( ) días del mes de abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sonia E. Sánchez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52 666 812

TELÉFONO 3152253342

DIRECCIÓN Rodamontal Finca Santa Barbara

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Cristian Duvan
APELLIDOS: Forero Parras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES Julio AÑO 2005
Número de Identificación: 1070304385
Año que cursa: Once **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D La Platuela
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** m
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2A #13-55 Barrio San Jose.
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Angel Forero Castillo
Documento de identidad: 80546420 **de** Fipaquira
Teléfono: 3008438861
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Miguel Angel Forero
Teléfono en caso de emergencia: 3008438861

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indigenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indigena____criolla____romani_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Cristian Forero
Firma del Menor:
T.I: 1070304385
CELULAR 3124715592

Firma del acudiente
CC 80546420
CELULAR 3008438861

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulai Yomira Gomez Rodriguez
CC: 1070303742
Dirección: Carrera 13 N. 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zulaigomez@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

Powered by CamScanner

INDEPORTES

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Miguel Angel Forero Castillo Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 80546420 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Cristian Duvan Forero Porras, con Tarjeta de identidad No 1070304385 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80546420

TELÉFONO 3008438861

DIRECCIÓN Cra 2A #13-55

Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan José
APELLIDOS: Delgado Guzman
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 03 AÑO 2004
Número de Identificación: 1076240791
Año que cursa: Tecnico **Nombre de la Institución Educativa** Instituto Lenguas modernas
Edad: 19 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua Vereda El Alfiso
Nombres y Apellidos del padre: Nelson Javier Delgado Gonzalez
Documento de Identidad: 80 543 822 de Cogua
Teléfono: 314 601 7880
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Guzman Rodriguez
Documento de identidad: 35 427 641 de Tipaquira
Teléfono: 313 384 6468
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Adriana Guzman Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 313 384 6468

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1076240791
CELULAR 314 253 4306

Firma del acudiente
C.C. 35427641
CELULAR 313 384 6468

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yamile Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13A. 6-15
Teléfono: 3142523777
Email: Zulaygoba@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Adriana Guzman Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 35 479 641 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Jose Delgado Guzman, con Tarjeta de identidad No 1076240241 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 25 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Adriana Guzman Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35427641

TELÉFONO 313 3846468

DIRECCIÓN Cogua Vereda El Abra



Huella

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

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Carlos Alberto
APELLIDOS: Sánchez Alfaro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 **MES** 04 **AÑO** 1995
Número de Identificación: 1070306576
Año que cursa: ___ **Nombre de la Institución Educativa** ___
Edad: 28 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 7 A # 4 - 20 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Antonio Sánchez Zabala
Documento de identidad: 208 498 **de** Cogua
Teléfono: 310 300 7560
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Marcela Alfaro Riveros
Documento de identidad: 35423223 **de** Cogua
Teléfono: ___
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Carlos Antonio Sánchez Zabala.
Teléfono en caso de emergencia: 310 300 7560

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual___
Orientación Sexual: homosexual___bisexual___heterosexual X transexual___
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento___conflicto armado___
en condición de discapacidad___familia en emergencia social y catastrófica___
minoría étnica___repatriados___primera infancia___habitante de calle___ninguna X
Discapacidad: física___visual___auditiva___intelectual___psicosocial___
Sordoceguera___múltiple___ninguna X
Grupo Étnico: indígenas___afrocolombianos/negritudes___palequero___room___
raizal___otros___
Lenguas: castellano X indígena___criolla___romaní___señas___lengua extranjera___
Sector Residencial: urbano X rural___

3.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: O +

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

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

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

Firma del Menor: ___ **Firma del acudiente** ___
T.I: ___ **C.C** 1070306576
CELULAR ___ **CELULAR** 301 748 7475

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yesenia Gomez
CC: 1070 305 742
Dirección: Carrera 13 N 6 - 15
Teléfono: 3142152377
Email: Zulait Zgyeyoba@gmail.com.

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Julieth
APELLIDOS: Buitrago Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 08 AÑO 2006
Número de Identificación: 1076243014
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** Cogua
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua el Atico
Nombres y Apellidos del padre: Jorge Enrique Rincon silva
Documento de identidad: 10 **de**
Teléfono: 3132338769
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Natalia moreno bainica
Documento de identidad: 1075660291 **de**
Teléfono: 3132338769
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Claudia Natalia Moreno bainica
Teléfono en caso de emergencia: 3132338769

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero / transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Karen Buitrago
Firma del Menor:
T.I: 1076243014
CELULAR 3011541109

Firma del acudiente
C.C 1075660291
CELULAR 3132338769

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zolad Yesenia Gomez
CC: 1070205742
Dirección: Carrera 13N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegoba@gmail.com.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Claudia Natalia Moreno, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075660291 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karen Julieth Buitrago Moreno con Tarjeta de identidad No 1076243043 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 25 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

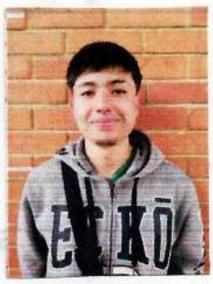
C.C. No. 1075660291

TELÉFONO 3011541109

DIRECCIÓN Cogua-El Africo

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: David Santiago
APELLIDOS: Triviño Fandiño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 09 AÑO 2005
Número de Identificación: 1.076.241.937
Año que cursa: Técnico **Nombre de la Institución Educativa** Unidad
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 10 #6-11
Nombres y Apellidos del padre: Yobel Alexander Triviño Pino
Documento de identidad: 2986606. **de** Cogua.
Teléfono: 3219259839.
Nombres y Apellidos de la madre: Yoby Magda Fandiño P.
Documento de identidad: 20.451.016. **de** Cogua.
Teléfono: 3112279527.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Valentina Cifuentes Gelacio.
Teléfono en caso de emergencia: 3204395168

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Cubito y Radio.
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____NO X. Cual_____
ALERGICO A: Ampicilina.
Tipo de Sangre RH: O+.

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

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

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

Santiago Triviño
Firma del Menor:
T.I: 1.076.241.937
CELULAR 311.290 3279

Yoby Magda Fandiño P.
Firma del acudiente
C.C 20.451.016. Cogua.
CELULAR 3112279527.

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13N 6-15
Teléfono: 3142152277
Email: zulaygoba@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuby Magda Fandiño M. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20.451.016. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos David Santiago Triviño Fandiño. con Tarjeta de identidad No 1016241937. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua., a los 25 ( ) días del mes de Abril. del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yuby Magda Fandiño M.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20.451.016. Cogua.

TELÉFONO 3112279527.

DIRECCIÓN Cra 10 76-11.



Huella

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 INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Emili Samantha soto Polido
APELLIDOS: soto Polido
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES mayo AÑO 2008
Número de Identificación: 1076740714
Año que cursa: octavo Nombre de la Institución Educativa Luis Eduardo Gutierrez Mendez
Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M 8 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: la granja carrera 9 # 6175
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: magda viviana polido rojas
Documento de identidad: 1075659039 de zipaquira
Teléfono: 3128056742
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: magda viviana polido rojas
Teléfono en caso de emergencia: 3143373864

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.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: nada.
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Emili Samantha Soto Polido
Firma del Menor:
T.I: 1076740714
CELULAR 3137499577

Firma del acudiente
C.C. 1075659039
CELULAR 3128056742

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Viviana Pulido Rojas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075654032, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Emily Samanta Soto Pulido con Tarjeta de identidad No 1076740714 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de complejo cogua

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 20 ( ) días del mes de 20 del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075654034

TELÉFONO 3128056742

DIRECCIÓN Cra 8 #8-48

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleybal

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Marian Salome
APELLIDOS: Ménolez Rincón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 1 MES 11 AÑO 2007
Número de Identificación: 1076243920
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa La presentación
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: XS (16) Talla Camiseta: S (16)
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 1 # 2-23 Cluvo de luna Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Daniel Alexander Ménolez
Documento de identidad: 80541856 de Zipaquirá
Teléfono: 3147710221
Nombres y Apellidos de la madre: Oliva Rincón
Documento de identidad: 35416579 de Zipaquirá
Teléfono: 3112745604.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Oliva Rincón
Teléfono en caso de emergencia: 3112745604 - 3125755458

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.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: Gatos, durazno y Frío
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Marian Salomé Méndez R
Firma del Menor:
T.I: 1076243920
CELULAR 3228034100

Javier Rincón Gómez
Firma del acudiente:
CC 35416579
CELULAR 3112745604.

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zoyeyba@gmail.com.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Oliva Rincón García, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35.416.579 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Marian Salomé Méndez Rincón con Tarjeta de identidad No 1076243920 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de voleybal

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19 (19) días del mes de abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35416579

TELÉFONO 3112245604

DIRECCIÓN Cra 1 # 2-23 Cogua

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Valeria Luisana R
APELLIDOS: Rivero Suarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES Enero AÑO 2007
Número de Identificación: Pt 1238170 de migración Colombia
Año que cursa: Decima **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Francisco José de Caldas
Edad: 16 años **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 4A # 7a-32
Nombres y Apellidos del padre: Luis Gerardo Rivero Anzola
Documento de identidad: Pt IH 21464 **de** migración Colombia
Teléfono: NO tiene
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Carolina Suárez Alvarez
Documento de identidad: Pt 1243889 **de** migración Colombia
Teléfono: 3228160171
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Sandra Suarez
Teléfono en caso de emergencia: 3228160171

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual X auditiva____intelectual____psicosocial____ Miopia
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO ____
Especifique el lugar de la fractura: pie
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO____ Cual Hernia umbilical.
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Valeria Rivero
Firma del Menor:
T.I: Pt: 1238170
CELULAR 3118441520

Firma del acudiente
CC Pt 1243889
CELULAR 3228160171

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulart Yesenia Gamez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N- 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: zuygoba@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Carolina Suárez Alvarez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. PT 1243889 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Liliana Rivera Suarez, con Tarjeta de identidad No PT 1238170 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 19 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente - madre

C.C. No. PT 1243889

TELÉFONO 3228160171

DIRECCIÓN Carrera 4A # 7a-32

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Carlos Mauricio
APELLIDOS: Guzman Pinzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 **MES** 07 **AÑO** 2006
Número de Identificación: 1076738581
Año que cursa: once **Nombre de la Institución Educativa** las villas cogua
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** L **Talla Camiseta:** L
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rodamontal
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Lucy Janeth Guzman
Documento de identidad: 23449052 **de** cogua Boyaca
Teléfono: 3212966818
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Teléfono en caso de emergencia:

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual_X_heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_X_transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_X_
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_X_
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano_X_indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_X_

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Mauricio G.
Firma del Menor:
T.I: 1076738581
CELULAR 3108633451

Firma del acudiente
CC 23449052
CELULAR 3212966818

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulart Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 Nº 6-15
Teléfono: 314 215 23 77
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ivon Janeth Guzman, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 23499052 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Guzman Mauricio, con Tarjeta de identidad No 1076738581 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 18 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 23499052

TELÉFONO 3218966818

DIRECCIÓN Rodamontal.

Huella

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 INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Duvan Mauricio
APELLIDOS: Rodriguez Caina
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES Mayo AÑO 2005
Número de Identificación: 1076241528
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. Las villas
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: San Jose via el altico Sector carpintero
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Gladys Caina Esquivas
Documento de identidad: 20451105 de cogua
Teléfono: 3213957281
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maria Gladys caina.
Teléfono en caso de emergencia: 3213957281.

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados___primera infancia___habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual___auditiva___intelectual___psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes___palequero___room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena___criolla___romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano___rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO X Cual_____
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

Duvan Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 1076241528
CELULAR 3113368870.

Maria Gladys Caina E
Firma del acudiente
C.C 20451105
CELULAR 3213957281.

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulay Yesenia Gomez Gomez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 13N - 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegoba@gmail.com.

CUNDINAMARCA ¡PEGA! Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Gladys caina Esquinas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20451105 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Mauricio Rodriguez caina, con Tarjeta de identidad No 1076241528 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 18 ( ) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

maria Gladys caina E.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20451105

TELÉFONO 3213957281

DIRECCIÓN San jose via el altico.



Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camila Iván
APELLIDOS: Alarcón Rojas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 07 AÑO 2004
Número de Identificación: 1.076.736.545
Año que cursa: 9° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. Rural El Altico
Edad: 18 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 5 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Altico - Carpintero
Nombres y Apellidos del padre: NO
Documento de identidad: NO de NO
Teléfono: NO
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia constanza rojas ortiz
Documento de identidad: 35.420.370 de Zipaquira
Teléfono: 3222902060
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Claudia Constanza Rojas Ortiz
Teléfono en caso de emergencia: 3222902060

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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+

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

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

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

Camila Lojas
Firma del Menor:
T.I: 1076.736.545
CELULAR 3125951600

Claudia Constanza Rojas Ortiz
Firma del acudiente
CC 35.420.370
CELULAR 322 290 2060

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez
CC : 1070 305 742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Claudia Constanza Rojas Ortiz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35'420.310. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Ivan Alarcon Rojas, con Tarjeta de identidad No 1.076.736.545 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los 20 ( ) días del mes de 04 del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Claudia Constanza Rojas Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35'420.310.

TELÉFONO 3122902060

DIRECCIÓN Alfico - Carpintero

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleiból

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Dayra Natalia
APELLIDOS: Forero Forero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 **MES** Agosto **AÑO** 2003
Número de Identificación: 1003845054
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 19 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 4a #6-56
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X **masculino** ____ **intersexual**_____
Orientación Sexual: homosexual_____**bisexual**____**heterosexual**_____**transexual**_____
Identificación de Genero: cisgenero X **transgenero**_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____**conflicto armado**_____
en condición de discapacidad_____**familia en emergencia social y catastrófica**_____
minoría étnica_____**repatriados**____**primera infancia**____**habitante de calle**_____**ninguna**_____
Discapacidad: física____**visual**____**auditiva**____**intelectual**____**psicosocial**_____
Sordoceguera_____**múltiple**_____**ninguna**_____
Grupo Étnico: indígenas_____**afrocolombianos/negritudes**____**palequero**____**room**_____
raizal___**otros**_____
Lenguas: castellano____**indígena**____**criolla**____**romaní**_____**señas**___**lengua extranjera**_____
Sector Residencial: urbano____**rural**_____

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1003845054
CELULAR 312 6099012

Firma del acudiente
C.C. _____
CELULAR _____

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulait Yuenio Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N° 6-15
Teléfono: 314 215 23 77
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA GOBERNACIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos_____,
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de _____ CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____, a los_____( ) días del mes de _____del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____

DIRECCIÓN _____

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: GIMNASIA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JOHAN ARVEY
APELLIDOS: RODRÍGUEZ GARZÓN
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 **MES** 08 **AÑO** 2004
Número de Identificación: 1076240619
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: _____ **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** 28 **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: VEREDA BARROBLANCO SECTOR EL RETEN
Nombres y Apellidos del padre: PEDRO ANTONIO RODRÍGUEZ CASTRO
Documento de identidad: 1070304046 **de** COGUA
Teléfono: 3144398563
Nombres y Apellidos de la madre: JOHANNA GARZÓN RODRÍGUEZ
Documento de identidad: 35427448 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 3222197685
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: 3194073311

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual X transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

_____ **Firma del Menor:**
T.I: _____
CELULAR_____

Johan Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 1076240619
CELULAR 3144398563

INSTRUCTOR DEPORTIVO: [redacted]
CC: [redacted]
Dirección: [redacted]
Teléfono [redacted]
Email: [redacted]

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO JOHAN ARUEY RODRIGUEZ GARZON, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076240619 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos _____
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de VOLEIBOL.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COGUA, a los 25 DIAS ( ) días del mes de ABRIL del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Johan Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076240619

TELÉFONO 3223536188

DIRECCIÓN V. BARROBLANCO SECTOR EL RETEN

Huella

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Valery Camila
APELLIDOS: Duarte Ochoa
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 06 AÑO 2009
Número de Identificación: 1016718855
Año que cursa: 800 Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R La pbaeta
Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vio de agua
Nombres y Apellidos del padre: Gustavo Enrique Duarte pinzon
Documento de identidad: 1075663876 de Cogua
Teléfono: 3114781782
Nombres y Apellidos de la madre: Julieth alexandra ochoa Gonzales
Documento de identidad: 1075664894 de Cogua
Teléfono: 3005301735
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Julieth Alexandra Ochoa
Teléfono en caso de emergencia: 3005301735

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Camila 8A.
Firma del Menor:
T.I: 1016718855
CELULAR 3115496836

Julieth 8A.
Firma del acudiente
CC: 1075664894
CELULAR 3005301735

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulai Yesenia Gonzalez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N- 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegoba@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO PARA EL FOMENTO, PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO PUTIT EDITH GONZALEZ FELIX, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35'416.442 ZIPAQUIRA Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos VALERY CAMILA DUARTE OCHOA, con Tarjeta de identidad No 1.016.718.855 COGUA a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de VOLEIBOL.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COGUA, a los VEINTE (20) días del mes de ABRIL del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

PUTIT EDITH GONZALEZ FELIX
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35' 416.442 ZIPAQUIRA

TELÉFONO 3214520381

DIRECCIÓN VEREDA OJO DE AGUA

Huella

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

55124372

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Andrea
APELLIDOS: Gómez Muñoz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES Junio AÑO 2009
Número de Identificación: 1016718766
Año que cursa: Noveno **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R El Alfico
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 17 **Talla Camiseta:** 16 niña
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7B No. 6-11 Barrio las mercedes
Nombres y Apellidos del padre: Armando Gomez Caicedo
Documento de identidad: 2986505 **de** Cogua, Cundinamarca
Teléfono: 3214818919
Nombres y Apellidos de la madre: Leonor Muñoz Bernal
Documento de identidad: 24197869 **de** Tormeque, Boyaca
Teléfono: 3223342123
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Leonor Muñoz Bernal
Teléfono en caso de emergencia: 3214818919

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros X
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO ____
Especifique el lugar de la fractura: Mano izquierda en la muñeca
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+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

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

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

Paula Gómez
Firma del Menor:
T.I: 1016718766
CELULAR 3228809364

Firma del acudiente
CC 24197869
CELULAR 3223342123

INSTRUCTOR DEPORTIVO: Zulay Yesenia Gomez
CC: 1070305742
Dirección: Carrera 13 N- 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA DIRECTOR Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leonor Muñoz Bernal, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 24197869 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Andrea Gomez Muñoz, con Tarjeta de identidad No 1016718766 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los (19) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 24197869

TELÉFONO 3223342123

DIRECCIÓN Calle 7B No. 611

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Daniela
APELLIDOS: Palacio Barragan
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 11 AÑO 09
Número de Identificación: 1025146068
Año que cursa: 8 vo **Nombre de la Institución Educativa** El ACTICO
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 13 # 4-37 Portales de Iodamonte
Nombres y Apellidos del padre: Quintiliano Avendaño
Documento de identidad: 77014591 **de**
Teléfono: 3114800576
Nombres y Apellidos de la madre: Janeth Barragan
Documento de identidad: 35421086 **de**
Teléfono: 3213941448
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Janeth Barragan
Teléfono en caso de emergencia: 3213941448

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.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: O7

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

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

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

Daniela palacio Barragan
Firma del Menor:
T.I: 1025146068
CELULAR 3229133522

Janeth Barragan
Firma del acudiente
C.C 35421086
CELULAR 3213941448

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zelaut Yesenia Gomez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 15N - 6-15
Teléfono: 3142152377
Email: zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA GOBIERNO Que Progress!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Janeth Barragan Torres, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35421086 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Daniela palacio Barragan, con Tarjeta de identidad No 1025146068 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Janeth Barragan.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35421086

TELÉFONO 3213941448

DIRECCIÓN Kra 13 # 4-37. Cogua

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleibol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Vanesa Alejandra
APELLIDOS: Alarcón Alvarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 10 AÑO 2008
Número de Identificación: 1'076.741.165
Año que cursa: 9ª **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. Las Villas
Edad: 14 años **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Veleda Susagua
Nombres y Apellidos del padre: Cesar Uriel Alarcón perez
Documento de identidad: 80842459 **de** Bogotá
Teléfono: 3112212719
Nombres y Apellidos de la madre: Viviana Rocio Alvarez Sánchez
Documento de identidad: 35'428.381 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3134199413
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Cesar Uriel Alarcón Perez.
Teléfono en caso de emergencia: 3112212719

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.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: Advil Children.
Tipo de Sangre RH: AB+

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

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

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

Vanesa Alarcon
Firma del Menor:
T.I: 1076741165
CELULAR 3125407143

Firma del acudiente
C.C 80842459
CELULAR 3112212719

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zudl Yesenia Gonzalez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 13N - 6-15
Teléfono: 314 215 2377
Email: Zuyegoba@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Cesar Uriel Alarcón Perez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 80'842'459 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Vanesa Alejandra Alarcón Perez , con Tarjeta de identidad No 1'076.741.165 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol .

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua , a los veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80.842.459

TELÉFONO 3112212919

DIRECCIÓN Vereda Susagua



Huella

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 INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Volleiball

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karoll Yised Alarcón Sabogal
APELLIDOS: Alarcón Sabogal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 09 AÑO 2008
Número de Identificación: 1.076.741.112
Año que cursa: Noveno **Nombre de la Institución Educativa** las villas
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio la Esperanza / vereda Susagua
Nombres y Apellidos del padre: Nestor Orlando Alarcón Perez
Documento de identidad: 1018A08711 **de** Bogotá
Teléfono: 3114733686
Nombres y Apellidos de la madre: Ina Paola Sabogal castillo
Documento de identidad: 1070304855 **de** Cajua
Teléfono: 3143239128
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Ina Paola Sabogal C.
Teléfono en caso de emergencia: 3143239128 / 3114733686

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____ bisexual____ heterosexual X transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____ transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____ conflicto armado____
en condición de discapacidad____ familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____ repatriados____ primera infancia____ habitante de calle____ ninguna X
Discapacidad: física____ visual____ auditiva____ intelectual____ psicosocial____
Sordoceguera____ múltiple____ ninguna X
Grupo Étnico: indígenas____ afrocolombianos/negritudes____ palequero____ room____
raizal____ otros____
Lenguas: castellano X indígena____ criolla____ romaní____ señas____ lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____ rural X

3.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: N/A
Tipo de Sangre RH: O positivo

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

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

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

Ina Paola Sabogal C.

Firma del Menor:
T.I:
CELULAR

Firma del acudiente
CC 1070304855
CELULAR 3143239128

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulat Yasmin Gomez
CC : 1070 305 742
Dirección: Carrera 13N-6-15
Teléfono: 314 215 23 77
Email: Zulat Yas Zuyegobe@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN ¡Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lina Paola Sabogal castillo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1076304855 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karoll Yised Aguirre Sabogal, con Tarjeta de identidad No 1076741112 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleibol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Lina Paola Sabogal castillo.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1076304855

TELÉFONO 3143239128

DIRECCIÓN Cogua Vda Susagua

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: Voleiból

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mariana
APELLIDOS: Gutierrez Martinez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 08 AÑO 2008
Número de Identificación:
Año que cursa: Noveno **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio Santa Sofia
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 No. 10-12 Apto 13
Nombres y Apellidos del padre: Edison Javier Perez Franco
Documento de identidad: 80541830 **de** Zipaquira
Teléfono: 311 8208994
Nombres y Apellidos de la madre: Carolina Martinez Vergaño
Documento de identidad: 39 578 014 **de** Cundinamarca
Teléfono: 321 4886743
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Carolina Martinez Vergaño
Teléfono en caso de emergencia: 321 4886743

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino X masculino ____ intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

Mariana Gutierrez M
Firma del Menor:
T.I: 1070601624
CELULAR 3108962414

Firma del acudiente
C.C 80541830
CELULAR 3118208994

INSTRUCTOR DEPORTIVO : Zulay Yesenia Gomez
CC : 1070305742
Dirección: Carrera 13N- 6-15
Teléfono: 3142157377
Email: Zuygoba@gmail.com.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Edison Javier Perez Franco, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80541830 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Manuela Gutierrez Martinez con Tarjeta de identidad No 1076601626 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Voleybol.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor: los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cogua, a los Veinte (20) días del mes de Abril del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80541830

TELÉFONO 3118020899

DIRECCIÓN Calle 7 No. 10-72 Casa 13

Huella

aportes en línea

Certificado de Aportes

Se certifica que ZULAIT YESENIA GOMEZ BARAHONA identificado(a) con CC 1070305742 realizó los siguientes aportes al Sistema de Seguridad Social.

APORTANTE: GOMEZ BARAHONA ZULAIT YESENIA CC 1070305742

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9459391611	305957164	I	2023-11-30	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-11	30																	
9459391611	305957164	I	2023-11-30	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-11	30																	
9459391611	305957164	I	2023-11-30	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-11	30																	
9458024386	274958175	I	2023-11-14	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30																	
9458024386	274958175	I	2023-11-14	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30																	
9458024386	274958175	I	2023-11-14	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-10	30																	
9455922560	233203570	I	2023-10-23	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455922560	233203570	I	2023-10-23	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455922560	233203570	I	2023-10-23	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-09	30																	
9455328528	1000001041	I	2023-09-06	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455328528	1000001041	I	2023-09-06	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9455328528	1000001041	I	2023-09-06	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-08	30																	
9453984300	101176103	I	2023-08-14	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9453984300	101176103	I	2023-08-14	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9453984300	101176103	I	2023-08-14	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-07	30																	
9452701098	49360320	I	2023-07-17	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30																	
9452701098	49360320	I	2023-07-17	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30																	
9452701098	49360320	I	2023-07-17	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-06	30																	

aportes en línea

Certificado de Aportes

APORTANTE: GOMEZ BARAHONA ZULAIT YESENIA CC 1070305742

Clave Planilla	Clave Pago	Tipo Planilla	Fecha Pago	Riesgo	Código	Administradora	Concepto	Periodo	Días	Novedades																
										ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip
9451446927	1000001364	I	2023-06-13	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-05	30																	
9451446927	1000001364	I	2023-06-13	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-05	30																	
9451446927	1000001364	I	2023-06-13	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-05	30																	
9449958503	2076948811	I	2023-05-12	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-04	30																	
9449958503	2076948811	I	2023-05-12	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-04	30																	
9449958503	2076948811	I	2023-05-12	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-04	30																	
9448620081	2005175822	I	2023-04-03	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-03	30																	
9448620081	2005175822	I	2023-04-03	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-03	30																	
9448620081	2005175822	I	2023-04-03	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-03	30																	
9447388869	1947511936	I	2023-03-02	EPS	EPS037	NUEVA E.P.S.	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-02	30																	
9447388869	1947511936	I	2023-03-02	AFP	230301	PORVENIR	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-02	30																	
9447388869	1947511936	I	2023-03-02	ARL	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	COTIZACIÓN OBLIGATORIA	2023-02	30																	

Este certificado se expide el día 2023-12-01 a las 22:12.