PROCURADURIA
GENERAL DE LA NACION

CERTIFICADO DE ANTECEDENTES

CERTIFICADO ORDINARIO
No. 235130725

PIB
00:27:59
Hoja 1 de 01

Bogotá DC, 17 de noviembre del 2023

La PROCURADURIA GENERAL DE LA NACIÓN certifica que una vez consultado el Sistema de Información de Registro de Sanciones e Inhabilidades (SIRI), el(la) señor(a) VLADIMIR VALENCIA COLONIA identificado(a) con Cédula de ciudadanía número 1113639554:

NO REGISTRA SANCIONES NI INHABILIDADES VIGENTES

ADVERTENCIA: La certificación de antecedentes deberá contener las anotaciones de las sanciones o inhabilidades que se encuentren vigentes. Cuando se trate de nombramiento o posesión en cargos que exijan para su desempeño ausencia de antecedentes, se certificarán todas las anotaciones que figuren en el registro. (Artículo 238 Ley 1952 de 2019)

NOTA: El certificado de antecedentes disciplinarios es un documento que contiene las anotaciones e inhabilidades generadas por sanciones penales, disciplinarias, inhabilidades que se deriven de las relaciones contractuales con el estado, de los fallos con responsabilidad fiscal, de las decisiones de pérdida de investidura y de las condenas proferidas contra servidores, ex servidores públicos y particulares que desempeñen funciones públicas en ejercicio de la acción de repetición o llamamiento en garantía. **Este documento tiene efectos para acceder al sector público, en los términos que establezca la ley o demás disposiciones vigentes.** Se integran al registro de antecedentes solamente los reportes que hagan las autoridades nacionales colombianas. En caso de nombramiento o suscripción de contratos con el estado, es responsabilidad de la Entidad, validar la información que presente el aspirante en la página web: http://www.procuraduria.gov.co/portal/antecedentes.html

CARLOS ARTURO ARBOLEDA MONTOYA
Jefe División de Relacionamiento Con El Ciudadano

ATENCIÓN :
ESTE CERTIFICADO CONSTA DE 01 HOJA(S), SOLO ES VALIDO EN SU TOTALIDAD. VERIFIQUE QUE EL NUMERO DEL CERTIFICADO SEA EL MISMO EN TODAS LAS HOJAS.

CONTRALORÍA
GENERAL DE LA REPÚBLICA

LA CONTRALORÍA DELEGADA PARA RESPONSABILIDAD FISCAL , INTERVENCIÓN JUDICIAL Y COBRO COACTIVO

CERTIFICA:

Que una vez consultado el Sistema de Información del Boletín de Responsables Fiscales 'SIBOR', hoy viernes 17 de noviembre de 2023, a las 00:32:29, el número de identificación, relacionado a continuación, NO SE ENCUENTRA REPORTADO COMO RESPONSABLE FISCAL.

Tipo Documento	Cédula de Ciudadanía
No. Identificación	1113639554
Código de Verificación	111363955423111700322 9

Esta Certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

De conformidad con el Decreto 2150 de 1995 y la Resolución 220 del 5 de octubre de 2004, la firma mecánica aquí plasmada tiene plena validez para todos los efectos legales.

YEZID LOZANO PUENTES
Contralor Delegado

Generó: WEB

POLICÍA NACIONAL
DE COLOMBIA

INICIO CONTÁCTENOS PREGUNTAS FRECUENTES

Consulta en línea de Antecedentes Penales y Requerimientos Judiciales

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 12:34:08 AM horas del 17/11/2023, el ciudadano identificado con:

Cédula de Ciudadanía Nº **1113639554**

Apellidos y Nombres: **VALENCIA COLONIA VLADIMIR**

NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES

de conformidad con lo establecido en el artículo 248 de la Constitución Política de Colombia.

En cumplimiento de la Sentencia SU-458 del 21 de junio de 2012, proferida por la Honorable Corte Constitucional, la leyenda "NO TIENE ASUNTOS PENDIENTES CON LAS AUTORIDADES JUDICIALES" aplica para todas aquellas personas que no registran antecedentes y para quienes la autoridad judicial competente haya decretado la extinción de la condena o la prescripción de la pena.

Esta consulta es válida siempre y cuando el número de identificación y nombres, correspondan con el documento de identidad registrado y solo aplica para el territorio colombiano de acuerdo a lo establecido en el ordenamiento constitucional.

Si tiene alguna duda con el resultado, consulte las **preguntas frecuentes** o acérquese a las instalaciones de la **Policía Nacional** más cercanas.

DIJIN

Dirección: Avenida El Dorado # 75 – 25 barrio Modelia, Bogotá D.C.
Atención administrativa: Lunes a Viernes 8:00 am a 12:00 pm y 2:00 pm a 5:00 pm
Línea de atención al ciudadano: 5159700 ext. 30552 (Bogotá)
Resto del país: 018000 910 112
E-mail: dijin.araic-atc@policia.gov.co

Presidencia de la República | Ministerio de Defensa Nacional | Portal Único de Contratación | GOV.CO

Todos los derechos reservados.

Portal de Servicios al Ciudadano PSC

Sistema Registro Nacional de Medidas Correctivas RNMC

Consulta Ciudadano

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que a la fecha, 17/11/2023 12:38:46 a. m. el ciudadano con Cédula de Ciudadanía Nº. **1113639554 .**

NO TIENE MEDIDAS CORRECTIVAS PENDIENTES POR CUMPLIR.

De conformidad con la Ley 1801 de 2016 "Por la cual se expide el Código Nacional de Seguridad y Convivencia Ciudadana". Registro interno de validación No. **78075322 .** La persona interesada podrá verificar la autenticidad del presente documento a través de la página web institucional digitando https://www.policia.gov.co, menú ciudadanos/ consulta medidas correctivas, con el documento de identidad y la fecha de expedición del mismo. Esta consulta es válida siempre y cuando el número de cédula corresponda con el documento de identidad suministrado.

Nueva Busqueda | Imprimir

515.9000

CONSULTA EN LÍNEA DE INHABILIDADES DE QUIENES HAYAN SIDO CONDENADOS POR DELITOS SEXUALES COMETIDOS CONTRA MENORES DE 18 AÑOS

La Policía Nacional de Colombia informa:

Que siendo las 00:43:04 horas del 17/11/2023, el ciudadano identificado con cédula de ciudadanía No. **1113639554,** Apellidos y Nombres **VALENCIA COLONIA VLADIMIR**

NO REGISTRA INHABILIDAD

La presente consulta se tendrá en consideración por la entidad o empresa **IMDERPALMIRA**, con NIT **815000340-6** y su utilización es exclusivamente dentro del proceso de selección al cargo, oficio o profesión, en cumplimiento de la Ley 1918 del 12/07/2018 *"por medio de la cual se establece el régimen de inhabilidades a quienes hayan sido condenados por delitos sexuales cometidos contra menores, se crea el registro de inhabilidades y se dictan otras disposiciones"* y su Decreto Reglamentario 753 del 30/04/2019 *"por medio del cual se reglamenta la Ley 1918 de 2018"*, con observancia de las Leyes 1581 del 17/10/2012, 1712 del 06/03/2014 y demás normatividad rectora frente al tratamiento de datos.

https://inhabilidades.policia.gov.co:8080/consulta

SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A.
NIT 805.001.157 - 2
CERTIFICA:

El(la) señor(a) VLADIMIR VALENCIA COLONIA , identificado(a) con CC 1113639554 se encuentra afiliado(a) en el Plan de Beneficios en Salud P.B.S. en la EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A. E.P.S., afiliado desde: 01/08/2013 y su estado de Afiliación a la fecha de generación este certificado es: ACTIVO por el Régimen CONTRIBUTIVO, en calidad de CONYUGE COTIZANTE

Su grupo familiar es:

Tipo de Documento	Número de documento	Nombre del afiliado	Estado de afiliación
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	VIGENTE

Relación del histórico de afiliación y días pagados a la EPS SERVICIO OCCIDENTAL DE SALUD S.A en el último año.

Tipo doc	Número de documento	Nombre del Cotizante	Tipo ID Empleador	NúmeroID Empleador	Razón Social	Período Cotización	Días Cotizados
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2022/11	0
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2022/11	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2022/12	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/01	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/02	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/03	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/04	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/05	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/06	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/07	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/08	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/09	30
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/10	0
CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	CC	1113639554	VLADIMIR VALENCIA COLONIA	2023/10	30

Para constancia de lo anterior se firma en la Ciudad de Santiago de Cali, a los DIECISIETE (17) días del mes de NOVIEMBRE del año 2023.

Información sujeta a verificación por parte de la EPS Servicio Occidental de Salud SOS S.A, "Esta información es propiedad privada del Ministerio de Salud y Protección Social."

Este documento no es válido como autorización de servicios o traslado entre EPS.

Atentamente,

Gerencia de Experiencia al Usuario

portal_webusr

CD3 4945775 Nov 17 2023 12:52AM

H 20

REPÚBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL

FUERZAS MILITARES
EJÉRCITO NACIONAL
TARJETA MILITAR DE SEGUNDA CLASE
RESERVISTA DE SEGUNDA CLASE



1113639554



NOMBRES: VLADIMIR

APELLIDOS: VALENCIA COLONIA

Bachiller

ESTE DOCUMENTO ES OBLIGATORIO PRESENTARLO PARA TODOS LOS ACTOS PÚBLICOS Y PRIVADOS DETERMINADOS POR LA LEY 48/93 Y DEMÁS LEYES QUE LO MODIFIQUEN O ADICIONEN.

PERTENECE A LA RESERVA DE:

FECHA DE 1a LÍNEA	FECHA DE 2a LÍNEA	FECHA DE 3a LÍNEA
2019	2029	2039

FECHA DE EXPEDICIÓN: 03/09/2017

DISTRITO MILITAR: 015

P078011

DIRECTOR DE RECLUTAMIENTO DEL EJÉRCITO

FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA

EJÉRCITO NACIONAL

COMANDO DE RECLUTAMIENTO Y CONTROL RESERVAS

EL SUSCRITO OFICIAL DE ATENCIÓN AL USUARIO

C E R T I F I C A

Que el señor VLADIMIR VALENCIA COLONIA identificado con Cédula de Ciudadanía No. 1113639554, presenta los siguientes datos referentes a la definición de su situación militar:

Primer Nombre:	VLADIMIR
Segundo Nombre:	
Primer Apellido:	VALENCIA
Segundo Apellido:	COLONIA
Tipo Documento:	Cédula de Ciudadanía
Número Documento:	1113639554
Clase Libreta Militar:	Segunda Clase

ESTA CERTIFICACIÓN ES GRATUITA
NO ES VÁLIDA COMO DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN MILITAR
NO REEMPLAZA SU LIBRETA MILITAR

Se firma y se expide en Bogotá D.C. a los 17 días del mes de Noviembre de 2023, a las 12:58:06 AM.

Cordialmente,

TC. ROJAS FONSECA ALEXANDER

Director de Reclutamiento - Ejército Nacional

Generó: Sistema Fénix

La República de Colombia
y en su nombre la
Institución Educativa

Humberto Rafo Rivera

Palmira - Valle del Cauca

Autorizado por la Secretaría de Educación Departamental según
Resolución No. 1779 del 4 de septiembre de 2002

Confiere a

Vladimir Valencia Colonia

T.I. 890602-50627 Cali

El Título de

Bachiller Técnico Industrial

EBANISTERIA Y MODELADO

Por haber alcanzado y aprobado los logros de formación integral correspondientes al Nivel de Educación Media Técnica, de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional - P.E.I. - de la Institución.

Rector, Secretaria,

Este Diploma no requiere de registro en Secretaría de Educación
(Decreto Nacional No. 921 de 1994)

Anotado en el control interno del plantel en el Libro No. 02 Folio No. 114 Diploma No. 2006339

Dado en Palmira, a 15 de Julio del año 2006

Acta Individual de Grado

Institución Educativa

HUMBERTO RAFFO RIVERA

PALMIRA

DANE 17652000471

En la ciudad de Palmira a los 15 días del mes del mes de Julio del año 2006 se reunieron, con el fin de formalizar la graduación de los alumnos de último grado, los suscritos Rector y Secretaria en la Rectoría de la INSTITUCION EDUCATIVA " HUMBERTO RAFFO RIVERA" Institución RECONOCIDA OFICIALMENTE en el nivel de Educación Media TÉCNICA y autorizada por SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA para otorgar el Título de Bachiller en la Modalidad INDUSTRIAL, SEGÚN RESOLUCIÓN No. 1779 SEPTIEMBRE 4 DE 2002.

Comprobada la situación Legal y Académica de cada uno de los alumnos que cursaron y aprobaron los estudios correspondientes al Nivel de Educación Media TÉCNICA, se procedió a otorgar

EL TITULO DE BACHILLER TÉCNICO INDUSTRIAL

EBANISTERIA Y MODELADO

al graduando cuyos nombres, apellidos y número del documento de identidad se relacionan a continuación:

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
T.I. 890602-50627 CALI

Es fiel copia tomada del Acta original general No. 45/ de fecha Julio 15 de 2006 que consta de 375 alumnos que comienza con el nombre de ACOSTA HOYOS LUIS EDUARDO y cierra con el nombre de ZUÑIGA RONCANCIO EDWIN FABIAN.

Firmada y sellada por MAG. JULIO CESAR TILANO LOZANO (Rector) EUCARIS ESCOBAR RODRIGUEZ (Secretaria).

Dada en Palmira a los 15 días del mes de Julio del año 2.006

Firmado y Sellado

El Rector o Director
C.C. No. 16.269.543 de Palmira

Secretaria
C.C. 31.151.773 de Palmira

Ana Bolena Lema Vera
Traductora e Intérprete Oficial
Resolución No. 1043 Minjusticia 1999

Santiago de Cali, 23 de diciembre de 2014
A.B.L.V. – T.O. – 2014

A QUIEN PUEDA INTERESAR

Referencia: Traducción Oficial de diploma de Vladimir Valencia Colonia

Yo, Ana Bolena Lema Vera, mujer mayor de edad vecina y residente en este municipio, identificada con la CC # 31.912.522 de Cali, reconocida como Traductora e Intérprete Oficial según Resolución No. 1043 de 1999 expedida por el Ministerio de Justicia, por medio de este documento y de conformidad con las disposiciones legales vigentes procedo a verter del idioma Inglés al Español los siguientes documentos:

Universidad del Este

Por recomendación de la Facultad y en virtud de la autoridad investida
en la Junta Directiva del Sistema Universitario Ana G. Méndez
por este medio le confiere a

Vladimir Valencia Colonia

El título de

Licenciado en Educación

Profesor de Educación Física K - 12

Con todos los honores y privilegios correspondientes a ese título.
En fe de lo cual el sello de la Universidad del Este
se ha fijado en Carolina, Puerto Rico en el mes de
Mayo, en el año de nuestro Señor, dos mil catorce.

(ver original para la firma)
Rector

(ver original para la firma)
Presidente de la Junta Directiva

(ver original para la firma)
Presidente del Sistema Universitario Ana G. Méndez

Ana Bolena Lema Vera
Traductora e Intérprete Oficial
Resolución No. 1043 Minjusticia 1999

The University of

upon the recommendation of the Faculty and under the authority vested
in the Board of Directors of the Universidad del Este

hereby confers on

Mariana Valentina Colonia

the degree of

Bachelor of Arts in Education

with all the honours, Rights, and Privileges thereunto pertaining.

In witness whereof, the Seal of the Universidad del Este
has hereunto affixed its Quadrina, Rector in the month of
May, in the year of our Lord, two thousand fourteen.

Chancellor

Chairman of the Board of Directors

President

Chairman of the Faculty

MICOVI

ASOTECVA

INDERVALLE

CERTIFICADO

Otorgado a:

VLADIMIR VALENCIA COLONIA

Por haber aprobado el I Curso del Diplomado Planificación del Entrenamiento Deportivo con la Metodología Ágil de Micovi, avalado por la Asociación de Técnicos del Valle Asotecva y el Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación del Valle del Cauca, Indervalle; realizado del 22 de junio al 24 de julio de 2020 con una duración de 40 horas académicas.

Santiago de Cali, 25 de Julio de 2020

Milton Correa Viloria
Micovi Sports Technology

Ricardo Canal Vargas
Presidente Asotecva

Raúl Fernando Montoya
Subgerente Técnico Indervalle



Universidad del Este
Escuela de Educación
Unidad de Prácticas Docentes

Certificado otorgado a

Vladimir Valencia

Por su asistencia a la 7ma Cumbre de Práctica Docente

Neurociencia y su aportación al ambiente escolar

(3 horas)

Dado hoy, el 6 de diciembre de 2013 en Carolina, Puerto Rico

Aurora Meléndez Robles, M.A.
Coordinadora Prácticas Docentes

María del C. Arribas Rivera, Ed.D.
Decana, Escuela de Educación

Escaneado con CamScanner

Libertad y Orden

La República de Colombia

El Ministerio de Educación Nacional y en su nombre la
Fundación Educativa Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas

FEIIDCA

Autorizada según Resolución No. 4143.2.21.6493 del 12 de Agosto de 2009

Confiere el siguiente

Diploma

A

VLADIMIR VALENCIA

c.c 1.113.636.554

Por su asistencia y participación al curso de Formación Académica

DIPLOMADO PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Intensidad 120 horas

Feiidca Certifica la Aprobación del Siguiente Contenido:

Macro del Entrenamiento
Sesión del Entrenamiento
Técnicas de Recuperación del Entrenamiento
Sistemas Energéticos
Test Pedagógicos

Realizado en Palmira Valle, del 12 de Noviembre al 15 de Diciembre de 2015
En Constancia de lo Anterior se Entrega en Palmira Valle, el 15 de Diciembre de 2015

Mg Wilson Chica Arteaga
Director

Docente

FUNDACIÓN EDUCATIVA IIDCA

No requiere Registro según Decretos 921 del 6 de mayo de 1994, y 2150 del 5 de diciembre de 1995, de la Presidencia de la República

Libertad y Orden

La República de Colombia

El Ministerio de Educación Nacional y en su nombre la
Fundación Educativa Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas

FEIIDCA

Autorizada según Resolución No. 4143.2.21.6493 del 12 de Agosto de 2009

Confiere el siguiente

Diploma

A

VLADIMIR VALENCIA COLONIA

Por su asistencia y participación al curso de Formación Académica

SISTEMAS ACTUALIZADOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL FITNESS & DEPORTE

Cursando El Siguiente Contenido:

Evaluación De La Condición Física.
Prescripción Y Dosificación Del Ejercicio Aeróbico.
Prescripción Y Dosificación Del Ejercicio Anaeróbico.
Prescripción Y Dosificación Del Entrenamiento De La Fuerza.
Evaluación De Lactato.

Realizado en Santiago de Cali el 10 de Octubre de 2015
En constancia de lo anterior se entrega en Santiago de Cali el 10 de Octubre de 2015

Director
Feiidca

Mg. Wilson Chica Arteaga
Director

Docente

No requiere Registro según Decretos 921 del 6 de mayo de 1994, y 2150 del 5 de diciembre de 1995, de la Presidencia de la República

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE PALMIRA
"IMDER PALMIRA"
NIT. 815.000.340-6

CERTIFICACIÓN LABORAL

LA SUSCRITA DIRECTORA DE DESARROLLO INSTITUCIONAL DEL IMDER PALMIRA

HACE CONSTAR

Que el(a) señor(a) **VLADIMIR VALENCIA COLONIA** identificado(a) con cedula de ciudadanía No. 1.113.639.554, ha laborado en esta entidad por contrato de prestación de servicios en los siguientes periodos:

N°. Contrato	Objeto	Fecha Inicio	Fecha Terminación	Valor total
074-2015	Prestacion de servicios como monitor deportivo en la disciplina de atletismo	10-02-2015	15-06-2015	3.600.000
177-2015	Prestacion de servicios como monitor deportivo en la disciplina de atletismo	22-06-2015	22-09-2015	2.400.000
052-2020	Prestación de servicios como formador deportivo en la disciplina de atletismo en el proyecto denominado "apoyo a ligas, clubes y deportistas en el municipio de Palmira BPIN 2000041"	03-09-2020	19-12-2020	7.598.500
265-2022	Prestacion de servicios como formador deportivo en la disciplina de atletismo rama masculina y femenina en actividades afines a los programas y proyectos que adelanta el Imder Palmira especialmente en el proyecto denominado "apoyo a procesos de formación deportiva y competición en el municipio de Palmira – 2000147"	26-08-2022	30-12-2022	7.200.000
115-2023	Prestar los servicios de apoyo a la gestión para el proceso de formación de la disciplina deportiva de atletismo	13-03-2023	30-05-2023	7.920.000

Para mayor constancia se firma en Palmira a los nueve (9) días del mes de mayo de 2023.

Cordialmente,

CLEMENCIA DEL PILAR MARTINEZ MARTINEZ
Directora de Desarrollo Institucional Imder Palmira

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN

Certificacion No. 03937-2019

Santiago de Cali, 24 de octubre del 2019

EL SUSCRITO JEFE DE OFICINA DE LA SECRETARIA DEL DEPORTE Y LA RECREACION

Certifica que:

El señor, VLADIMIR VALENCIA COLONIA, identificado con cedula de ciudadanía No. 1.113.639.554 de Palmira (Valle), suscribió con la Secretaría del Deporte y la Recreación el(los) siguiente(s) Contrato(s): de prestación de servicios.

No. Contrato	Objeto.	Valor	Fecha Inicio	Fecha Terminación
4162.0.26.1.1 111 de 2017	Prestación de servicios de apoyo a la gestión como monitor para realizar actividades afines a los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaría del Deporte y la Recreación del Municipio de Santiago de Cali, en especial en la ejecución de las actividades del proyecto denominado Apoyo a la preparación de la selección Cali deporte convencional y de personas con discapacidad en el Municipio de Santiago de Cali con B.P. No. 05-044398.	$9.000.000	17 de abril 2017	31 de julio 2017
4162.0.26.1.2 866 de 2017	Prestación de servicios de apoyo a la gestión para realizar actividades como monitor deportivo en los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaria del Deporte y la Recreación del Municipio de Santiago de Cali, en especial en la ejecución de las actividades del proyecto denominado Apoyo a la preparación de la selección Cali deporte convencional y de personas con discapacidad en el Municipio de Santiago de Cali con B.P. No. 05-044398.	$7.500.000	31 de agosto 2017	29 de diciembre 2017
4162.010.26. 1.1749 de 2018	Prestación de Servicios de apoyo a la gestión para realizar actividades deportivas en los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaria de Deporte y Recreación del Municipio de Santiago de Cali, en especial a la ejecución de las actividades del proyecto denominado "FORTALECIMIENTO A LA ESTRATEGIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LAS SELECCION DE SANTIAGO DE CALI" Con B.P 05-044525	$12.360.000	02 de febrero 2018	28 de septiembre 2018
4162.010.26. 1.2878 de 2018	Prestación de Servicios Profesionales para realizar actividades afines en los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaria de Deporte y	$5.368.500	06 de noviembre 2018	31 de diciembre 2018

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI
SECRETARÍA DEL DEPORTE
Y LA RECREACIÓN

Certificacion No. 03937-2019

	RecreaciOn del Municipia de Santiago de Cali, en especial en a ejecuciOn de las actividades del proyecto denominado FORTALECIMIENTO A LA ESTRATEGIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCION DE SANTIAGO DE SANTIAGO DE CALI BP- 05044525.			
4162.010.26. 1.0286 de 2019	Prestación de Servicios de Apoyo a la Gestión para realizar actividades deportivas en los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaria del Deporte y Recreación del Municipio de Santiago de Cali, en especial en la ejecución de las actividades del proyecto denominado FORTALECIMIENTO A LA ESTRATEGIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCION DE SANTIAGO DE CALI BP- 05044525.	$9.220.000	24 de enero 2019	31 de mayo 2019
4162.010.26. 1.4394 de 2019	Prestación de Servicios de Apoyo a la Gestión para realizar actividades deportivas en los programas, planes y proyectos que adelanta la Secretaria del Deporte y Recreación del Municipio de Santiago de Cali, en especial en la ejecución de las actividades del proyecto denominado FORTALECIMIENTO A LA ESTRATEGIA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCION DE SANTIAGO DE CALI BP- 05044525.	$3.688.000	23 de septiembre 2019	31 de octubre 2019

Este Certificado se expide a solicitud del interesado.

Documento válido únicamente con Estampillas, según Resolución Municipal No. 8074 del 07 de Diciembre de 2001 y Ordenanza No 397, del 18 de diciembre 2014

Cordialmente:

FABIAN CORREA TOVAR
Jefe de oficina
Unidad de apoyo a la gestión

Proyecto: Lina Mayerlin Taborda Otero, Contratista
Reviso: Rodolfo Machado Bernal, Contratista

Corporación para la Recreación Popular

LA CORPORACION PARA LA RECREACIÓN POPULAR

Certifica que el (la) señor(a) **VLADIMIR VALENCIA COLONIA** identificado (a) con cedula de ciudadanía número **1.113.639.554,** suscribió un (01) contrato de prestación de servicios con esta entidad en donde de forma independiente, autónoma y sin ningún tipo de subordinación de carácter laboral, ejerció actividades como **MONITOR DEPORTIVO.**

A continuación, se detalla el contrato:

AÑO	PROYECTO	FECHA INICIO	FECHA TERMINACIÓN
2016	CENTRO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA	02/05/2016	17/12/2016

Se firma en Santiago de Cali, a los veinticinco (25) días del mes de abril de 2023.

Atentamente,

YULIANA ANDREA OBANDO GARCIA
Jefe de Proyectos

Nota: para confirmación de esta certificación por favor comunicarse al teléfono: 4384820 ext.180-202 Área de proyectos.

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto 0 2 Actualización

4. Número de formulario 14962992982

(415)7707212489984(8020) 000001496299298 2

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
1 1 1 3 6 3 9 5 5 4	3	Impuestos y Aduanas de Palmira	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de Identificación	27. Fecha expedición
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1113639554	2 0 0 7 0 6 0 8

Lugar de expedición	28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA	1 6 9	Valle del Cauca 7 6	Palmira 5 2 0

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
VALENCIA	COLONIA	VLADIMIR	

35. Razón social

36. Nombre comercial

37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Valle del Cauca 7 6	Palmira 5 2 0

41. Dirección principal: CL 25 B 35 53 BRR OLIMPICO

42. Correo electrónico: vladimirvalencia2023@hotmail.com

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
5 7 2	3 1 9 4 9 2 9 5 8 1	3 1 7 7 7 8 0 5 1 8

CLASIFICACIÓN

Actividad económica

Actividad principal		Actividad secundaria		Otras actividades	Ocupación	
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código 1 2	51. Código	52. Número establecimientos
8 5 5 2	2 0 2 2 0 1 1 5	9 3 1 9	2 0 1 9 0 5 0 1			

Responsabilidades, Calidades y Atributos

	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
53. Código	4 9																									

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros

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

Exportadores

55. Forma	56. Tipo	Servicio	1	2	3
		57. Modo			
		58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos SI [ ] NO [X] 60. No. de Folios: 0 61. Fecha 2023 - 11 - 17 / 01 : 39: 46

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante: VLADIMIR V.

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre VALENCIA COLONIA VLADIMIR

985. Cargo CONTRIBUYENTE

Fecha generación documento PDF: 17-11-2023 01:41:56AM

DOCUMENTO FIRMADO SIN COSTO

Simple.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2023-11-16, 01: PM Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES Número Planilla: 1058285784

Periodo Cotización: noviembre de 2023 Periodo Servicio: noviembre de Referencia pago 8837953190

PAGADA 16/11/2023

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	VLADIMIR VALENCIA COLONIA		
Documento	CC1113639554	Dirección	CL 25B #35 - 53
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3194929581
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	UNICA
Ciudad	PALMIRA	Departamento	VALLE DEL CAUCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	COLMENA VIDA Y RIESGOS PROFESIONALES

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Paraliscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APO	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte Sena	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1113639554	VLADIMIR VALENCIACOLONIA	59	0																0	30	30	30	0	PORVENIR	$1.160.000	$185.600	S.O.S EPS	$1.160.000	$145.000	0.52436	$1.160.000	$36.300	NINGUNA CCF	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$358.900

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Caja	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Caja	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Recapacitaciones Incapacidades a Favor	Recapacitaciones ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$1.160.000	$1.160.000	$1.160.000	$0	$185.600	$145.000	$28.300	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$0	$358.900	$0	$358.900

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE! 1

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

¡El Poder de lo SIMPLE!

Powered by CamS

PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

Entrenador Deportivo: VLADIMIR ALENCIA COLONIA

Deporte: Atletismo

Justificación.

En el marco del complimiento dispuesto por el **Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira** doy a conocer mi oferta de servicios con miras a lo que serán los próximos Juegos Departamentales 2024.

Crear hábitos saludables e incentivar a niños, jóvenes y adolescentes a la práctica del deporte y la actividad física, con el fin de evitar vicios como la drogadicción, el alcoholismos y la delincuencia, una persona más en el deporte es una persona menos en las calles no haciendo lo adecuado.

Objetivo

Aportar a través de mis conocimientos académicos y laborales la oportunidad de lograr metas y objetivos de la entidad.

Objetivo General.

Formar deportistas con valores éticos y morales a través del deporte y la actividad física con los servicios que ofrece el **Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira**, buscando así mejorar por medio del deporte los elementos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos en los diferentes eventos tanto departamentales, nacionales e internacionales.

Objetivo Específico.

Construir un equipo sólido y competitivo de la Selección Palmira de Atletismo con el fin de tener una buena representación y participación en los próximos Juegos Departamentales 2024 para así poder conseguir el mayor número de medallas con relación a los pasados Juegos Departamentales Cali 2022.

Esta oferta de servicios estará apoyada con actividades deportivas programadas en planes y proyectos que estén acorde con los objetivos con el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira con miras a lo que son los próximos Juegos Departamentales 2024, en alcanzar un mayor número de medallas en el deporte de atletismo para así tener una buena participación.

Realizar un plan de entrenamiento competitivo que esté acorde a nivel para que los deportistas desarrollen cada una de sus capacidades y tengan un óptimo desempeño en cada competencia programada, por otro lado, trabajar en conjunto con los otros entrenadores para consolidar un equipo de selección Palmira de atletismo y representar de la mejor manera al municipio en eventos departamentales, nacionales e internacionales.

A demás, apoyar las estrategias del equipo técnico del Instituto municipal del deporte y la recreación, como intercambios con otros equipos, concentraciones, chequeos internos, festivales deportivos en la disciplina de atletismo que se realizaran durante este proceso de Juegos departamentales.

Masificar el deporte y la actividad física en el municipio de Palmira para empezar a reclutar nuevos integrantes y tener una base de deportistas a la selección Palmira de Atletismo para lo que serán los próximos Juegos Departamentales 2024.

VLADIMIR V.

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
C.C. 1.113.639.554 de Palmira
Formador Deportivo
Tel: 319492958

EQUIPO A MI CARGO QUE SON PRE – SELECCIÓN PALMIRA QUE PUEDA CLASIFICAR A LOS JUEGOS DEPARTAMENTALES 2024

1. VALENTINA CARABALI (Salto Largo - 100 mts)
2. KAROL MOSQUERA (Impulsión de la Bala)
3. KEILEN DAYANA MOLINA (100 mts - 200 mts)
4. DANNA CAMILA VALENCIA (Lanzamiento de Jabalina)
5. LUISA MOSQUERA (Impulsión de la Bala)
6. PAULA ANDREA ANGULO ANGULO (Heptathlon)
7. KATHERIN JOHANA HINESTROZA COLORADO (400 mts Con Vallas)
8. LOREN MICHEL MONTAÑO PERLAZA (Salto Triple)
9. LAURA DIAZ MURILLO (800 mts)
10. KATHERINE OROBIO HURTADO (Salto Largo)
11. LAURA VICTORIA ANGULO ARAGON (Impulsión de la Bala, Lanzamiento de la Jabalina)
12. LUISA ALEJANDRA CUNDUMI CAICEDO (Salto Largo, Salto Triple)
13. JOHAN STEVEN ESCOBAR TORRES (Impulsión de la Bala, Lanzamiento del Disco)
14. JOHAN ANDRES GIRALDO GUTIERREZ (Lanzamiento de la Jabalina)
15. PEDRO LUIS MURILLO (100 mts)
16. YAMPOL PEREA ARANGO (200 mts - 400 mts
17. VICTOR MOLINA CANO (800 mts)
18. JUAN SEBASTIÁN VELASQUEZ (800 mts)
19. MARLON MORENO (100 mts - 200 mts)
20. ALEJANDRO OSPINA (Lanzamiento de Jabalina)

VLADIMIR V.

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
C.C. 1.113.639.554 de Palmira
Formador Deportivo
Tel: 3194929581

ANEXO 1

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESCRITO

ATLETISMO

2023

CATEGORIA

(U18 – U20)

DIAS, LUGAR Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

LUNES A VIERNES

De 8 am a 11 am (Opcional Al llamado del deportista)

De 3:45 Pm A 7 Pm Aproximadamente

Sábado de 8 am a 11 am

PISTA ATLÉTICA (ESTADIO FRANCISCO RIVERA ESCOBAR) IMDERPALMIRA

ANALISIS DEL MACRO

Se realizó un Macro ciclo completo de 48 semanas donde se hizo énfasis en el desarrollo de la motricidad, la resistencia general, la fuerza general, el desarrollo y perfeccionamiento de las pruebas del atletismo como son las carreras de velocidad 100 mts, 200 mts y 400 mts.

El Macro está diseñado para trabajar basándonos en el Calendario Atlético de la Federación Colombiana de Atletismo y la Liga Vallecaucana de Atletismo del 2023. Sobre esta base la proyección esta hacia 5 Chequeos Departamentales y 5 Competencias Preparatorias que nos permitirán llegar a nuestros objetivos de 3 Competencias Fundamentales Nacionales (Campeonato Nacional U18, Campeonato Nacional U20 y los Juegos Deportivos Nacionales Armenia 2023). Además de 3 Competencias Fundamentales Internacionales como son: (Campeonato Suramericano U20 en Cali, Campeonato Panamericano U20 en Puerto Rico y el Campeonato Iberoamérica U18 en Santiago de Chile).

OBJETIVOS GENERALES

Desarrollar los niveles físicos, técnicos y tácticos en las pruebas de Velocidad para mejorar el rendimiento y poder afrontar los compromisos competitivos del presente año aumentando el rendimiento y cumplir con los pronósticos competitivos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1 - Dominar el objetivo general del plan

2 - Realizar de forma armónica el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica de cada uno de las modalidades de velocidad.

3 - Realizar de forma armónica el conjunto de ejercicios que sustentan la preparación técnica de los atletas en la etapa de especialización avanzada. (Pre – Competitiva)

4 - Aumentar el espectro competitivo de los atletas participando en los diversos chequeos técnicos o test pedagógicos que se realicen durante el macro ciclo.

5 - Alcanzar altos logros competitivos en las competiciones departamentales, nacionales e internacionales.

6 - Explicar el contenido teórico y básico de la preparación atlética, en particular los elementos básicos de las carreras de velocidad.

7 - Poner en práctica los principales aspectos que intervienen en la higiene y autocontrol del deportista. Especialmente aquellos que se relacionan con la toma de pulsaciones, respiración y el descanso.

8 - Obtener la condición de atleta apoyado por sus altos desempeños competitivos.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO UTILIZADOS EN ESTOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO.

- Principio de la sistematicidad y continuidad del entrenamiento

- Periodización

- Especificidad

- Carácter ondulatorio de la carga

- Aumento gradual de la carga

- Trabajo descanso

DESCRIPCION DE LA ESTRUCTURA DEL MACROCICLO.

PREPARACION FISICA GENERAL, ESPECIAL, COMPETITIVA

Conformado por Mesociclos

Meso I- Introductorio o Entrante

Meso II- Básico

Meso III - Desarrollador

Meso IV – Estabilizador

Mesociclo	Acento	Metodología
I INTRODUCTORIO	RESISTENCIA AEROBIA	CONTINUO
II BASICO - DESARROLLADOR	RESISTENCIA A LA FUEZA	REPETICIONES
III BASICO - DESARROLLADOR	RESISTENCIA A LA FUERZA	REPETICIONES
IV BASICO ESTABILIZADOR	FUERZA MAXIMA	ESF MAXIMOS
V CHOQUE	FUERZA ESPECIAL	ESF MAXIMOS
VI BASICOESTABILIZADOR	FUERZA ESPECIAL	ESTÁNDAR
VII BASICO DESARRROLLADOR	FUERZA RAPIDA	COMPETITIVO
VIII MODELAJE COMPETITIVO	FUERZA RAPIDA	COMPETITIVO
IX PULIMENTO	FUERZA EXPLOSIVA	COMPETITIVO

METODOS MÁS UTILIZADOS

- GLOBAL (Para la enseñanza de la técnica completa o con carreras de impulso)
- POR BLOQUES (Para una mejor adaptabilidad a la carga)
- INTERVALOS (Para el desarrollo de capacidades físicas de alta intensidad)
- REPETICIONES (Para el desarrollo de capacidades técnicas y físicas)
- VARIABLE (Se utilizan implementos de distintos pesos y formas)

- CIRCUITOS (Procedimiento organizativo en grupo)
- AUDUTIVOS (Música, sonidos)
- VISUALES (Videos, secuencias, fotos)
- CONTINUO (Para el desarrollo de la resistencia aerobia ,trote)
- FRAGMENTARIO (Para la enseñanza de la técnica)
- EXPLICATIVO DEMOSTRATIVO (Se desarrolla verbalmente por parte del formador acompañado de la demostración del gesto)
- COMPETITIVO (Mejoramiento técnico – táctico, psicológico y físico)

MEDIOS O CAPACIDADES A DESARROLLAR EN LOS ENTRENAMIENTOS

CARRERA CONTINUA. Toda carrera que sea de larga duración de más de 3 kilómetros o trote por un tiempo prolongado de más de 20 minutos sin detenerse.

TRAMOS DE POTENCIA. Toda carrera de velocidad que sea de 10 metros a 40 metros al entre el 90 y 100% de su capacidad máxima. (Según la etapa en la que se encuentre)

TRAMOS DE VELOCIDAD. Toda carrera de velocidad que valla de 50 metros a 120 metros entre el 80 al 100% de su capacidad. (Según la etapa en la que se encuentre)

TRAMOS DE RESISTENCIA A LA VELOCIDAD. Toda carrera de velocidad que valla de 120 metros a 300 metros entre el 80 al 100% de su capacidad. (Según la etapa en la que se encuentre)

RESISTENCIA AEROBICA. Toda carrera de resistencia que valla de 300 metros a 1000 metros a una capacidad entre el 50 al 100 % de su Capacidad. (Según la etapa en la que se encuentre)

CARRERA ESPECIAL. Toda carrera de velocidad que se acerque a la prueba del atleta como por ejemplo un corredor de 100 metros pueden ser: 80, 90, 100, 110 metros al 70 al 100% de su capacidad (Según la etapa en la que se encuentre)

CAMBIOS DE RITMO. Carrera muy importante para un velocista que le ayudara a mantener su velocidad máxima una vez esta empieza a bajar y se trabaja esta capacidad entre el 50 al 100% (Según la etapa en la que se encuentre)

LANZAMIENTOS GENERALES. Son los llamados Multilanzamientos que se realizaran con dos manos hacia distintas direcciones (hacia el frente partiendo entre las dos piernas siguiendo con un paso la dirección del lanzamiento, hacia atrás por encima de la cabeza siguiendo con un paso la dirección del lanzamiento estos se realizaran con los brazos extendidos, desde el pecho empujar arriba y al frente, desde detrás de la nuca

con un paso al frente previo, por encima del hombro izquierdo girando ambas piernas, por encima del hombro derecho girando ambas piernas . .

SALTOS GENERALES. También llamados multisaltos (saltos rana saltillos en el lugar, abriendo y cerrando piernas, al frente y atrás, saltillos hacia atrás, saltillos con giros, saltos alternos laterales.)

METODOLOGIA DE CARRERA. Ejercicios para la enseñanza de la carrera (movimiento de brazos en el lugar, skiping en el lugar, pasos cortos relajados, skiping A, skiping B, skiping C, saltos alternos, carrera hacia atrás, carreras con cambio de ritmos.

METODOLOGIA DE LOS SALTOS. Son los ejercicios básicos encaminados a la enseñanza de los saltos. (Saltos indios, saltos alternos lineales, saltos alternos laterales, brincos continuos, despegue cada un paso, despegue cada 3 pasos

CIRCUITOS. La estructura de un circuito será según Mavie.
Total de ejercicios o estaciones de 6 a 12
Tiempo de trabajo en cada estación de 20 a 40 Seg.
Tiempo de pausas por estaciones de 10 a 20 Seg.
Total de series o vueltas de 2 a 5
Pausa de recuperación entre cada circuito de 2 a 5 min (según el nivel del grupo y la madures)

FUERZA MAXIMA. Etapa especial de los macros de lanzadores para el desarrollo de potencia intramuscular.
(% a trabajar del 85% al 100% o más. Una serie repeticiones de 1 a 5).

FUERZA RAPIDA. Para desarrollar la fuerza rápida en lanzadores. (Series de 1 a 2, repeticiones por series -- dos o tres veces por semana – porcientos a trabajar 65%-70%-75%-80%-- no más de tres ejercicios clásicos por sesión y hasta 2 especiales.

FUERZA EXPLOSIVA—es una fuerza que se desarrolla con una o dos repeticiones de un ejercicio evitando el agotamiento es parte de la fuerza rápida. (Ejemplo media sostenida con salto)

RESISTENCIA A LA FUERZA—objetivo principal aumento de masa muscular y la resistencia a la fuerza. Los porcientos que van entre el 40% y 60% del resultado máximo.

TERTULIA DE VALLAS—se realiza con una hilera de vallas separadas máximo a un pie una de otra y se realizaran una serie de ejercicios encaminados a mejorar la coordinación y la resistencia general.

EJERCICIOS DE DESARROLLO FISICO GENERAL—ejercicios encaminados al desarrollo de la resistencia a la fuerza. Y se realizan en el pasto, arena o en loma.

- Los distintos tipos de skiping
- Saltos alternos
- Saltos indios
- Saltillos
- Carretilla
- Alternos laterales
- Saltos rana
- Saltos abriendo y cerrando hacia el frente
- Carreras con carga
- Cangrejo
- Carreras de espalda
- Carrera cruzada lateral

Los ejercicios de desarrollo físico general también pueden incluir ejercicios con carga, y en gradas.

NECESIDADES: MATERIALES PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS

Partidores De Salida

Balones Medicinales

Bandas Elásticas

Bandas Tubulares

Conos, Platillos

Vallitas

Testimonios

Juegos de Vallas

Bancos de diferentes alturas (20 cm, 40 cm, 50 cm, 70 cm, 1 m).

VLADIMIR V.

VLADIMIR VALENCIA COLONIA
FORMADOR DEPORTIVO
C.C: 1.113.639.554
TEL: 3194929581

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

TIC

MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES - MINTIC

CERTIFICA QUE

Una vez consultada la base de datos de deudores alimentarios morosos **REDAM**, el(la) ciudadano(a) con número de identificación CC 1113639554 **NO SE ENCUENTRA INSCRITO EN EL REGISTRO DE DEUDORES ALIMENTARIOS MOROSOS**

Esta certificación es válida en todo el Territorio Nacional, siempre y cuando el tipo y número consignados en el respectivo documento de identificación, coincidan con los aquí registrados.

Se expide en Bogotá el 17/11/2023 02:23 AM

Código Verificación: **J5EV23KAG8**

Válida hasta: **15/02/2024**

Dirección de Gobierno Digital

MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES - MINTIC



porvenir
sólo hay uno

SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTÍAS PORVENIR S.A.
En su condición de administradora del
FONDO DE PENSIONES OBLIGATORIAS PORVENIR
NIT 800.224.808-8

CERTIFICA QUE:

VLADIMIR VALENCIA COLONIA, identificado(a) con cédula de ciudadanía **1.113.639.554,** se encuentra afiliado(a) al **Fondo de Pensiones Obligatorias Porvenir.**

La presente certificación se expide el 21 de Noviembre del 2023.

Cordialmente,

Gerencia de Clientes

Tenga en cuenta:

Es importante que sea constante en realizar los aportes obligatorios para su pensión, así lograría recibir el ingreso que desea cuando obtenga su beneficio pensional.

Powered by CamScanner