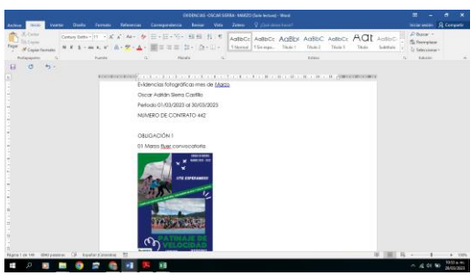
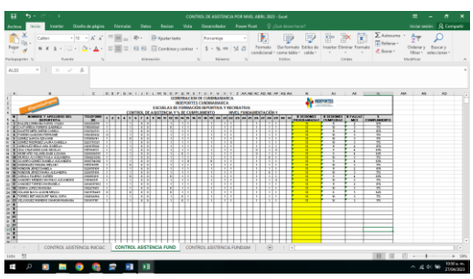
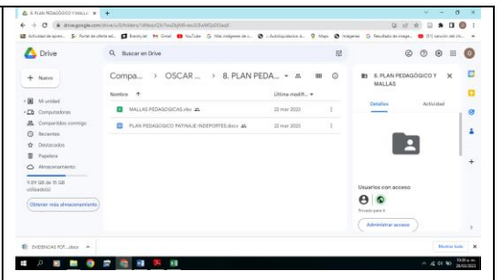
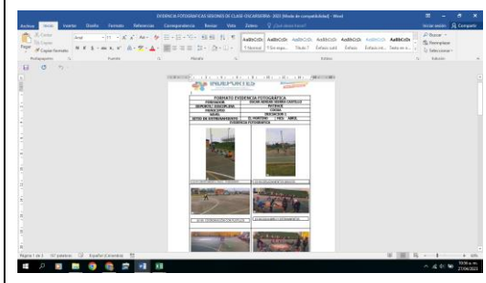
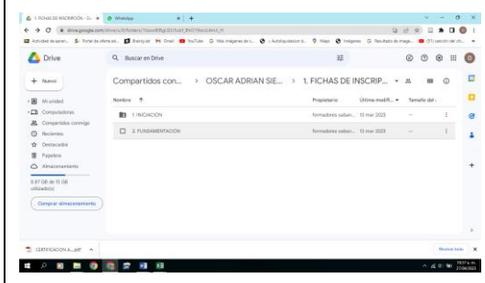
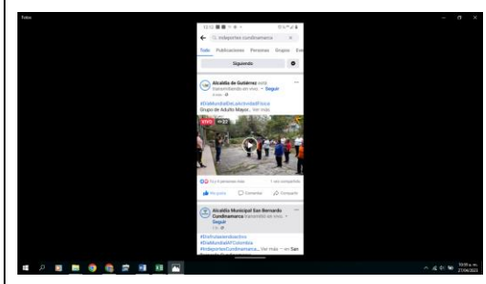
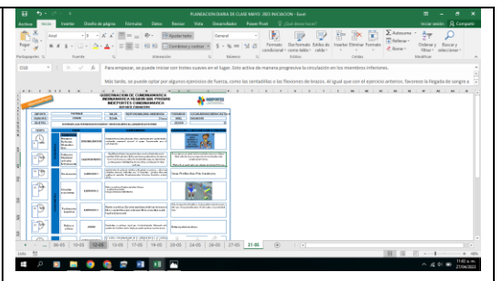
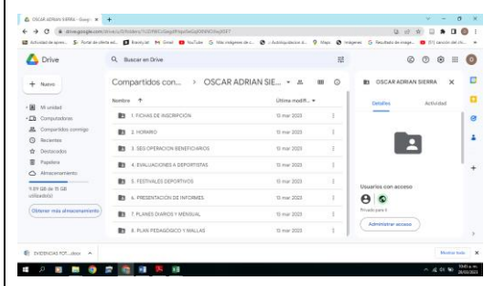
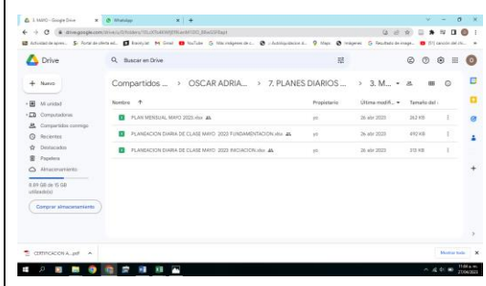
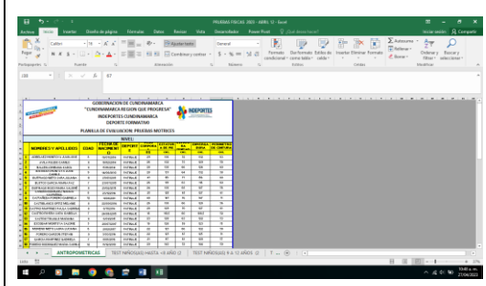
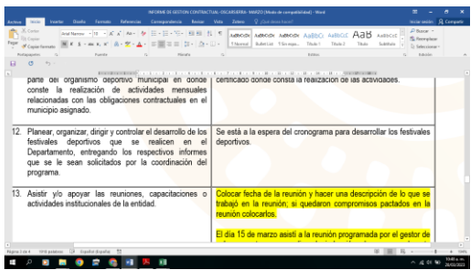
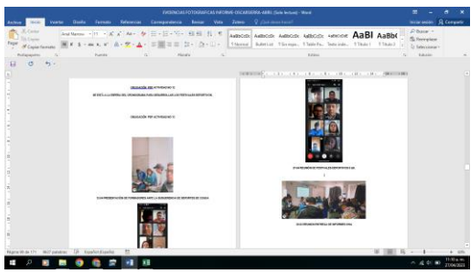
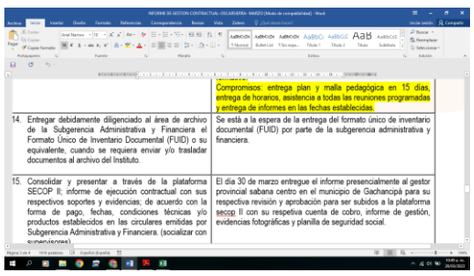
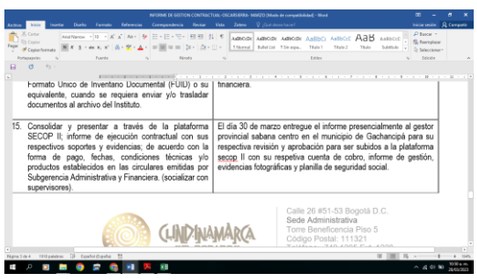
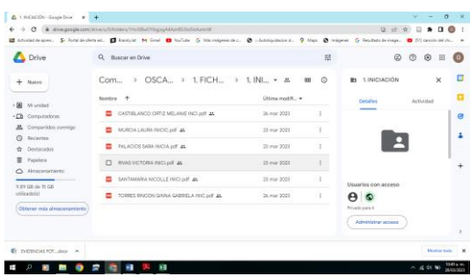
| EVIDENCIAS INFORME 02 - MES DE ABRIL - CTO 442 - 2023 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | .OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO | | |
| **Número de identificación** | 2986797 | **Tipo de documento** | CÉDULA DE CIUDADANÍA |
| **Período informado** | 01-04-2023 al 30-04-2023 | **N° de Registro Presupuestal** | RES-2023000450 |
| **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. | | | |

| **Obligaciones específicas:** | **Actividades realizadas:**<br>ANEXO: PDF<br>EVIDENCIAS: |
|---|---|
| 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. | Anexo actividad No 01<br> |
| 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<br>. | Anexo actividad No 02<br> |
| 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 | Anexo pdf actividad No 03 |

| | |
|---|---|
| horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable. |  |
| 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. | Anexo pdf actividad No 04<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 05<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 06<br> |
| 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 | Anexo pdf actividad No 07 |

| | |
|---|---|
| formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos.<br><br>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. |  |
| 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. | Anexo pdf actividad No 08<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 09<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 10<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 11<br><br>EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA<br>HACE CONSTAR: |

| | |
|---|---|
| 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. | Anexo pdf actividad No 12<br><br>parte del organismo deportivo municipal en donde consta la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado. certificado donde consta la realizacion de las actividades.<br>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. Se está a la espera del cronograma para desarrollar los festivales deportivos.<br>13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. Colocar fecha de la reunión y hacer una descripción de lo que se trabajó en la reunión, si quedaron compromisos pactados en la reunión colocarlos.<br>El día 15 de marzo asisti a la reunión programada por el gestor de |
| 13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | Anexo pdf actividad No 13<br> |
| 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. | Anexo pdf actividad No 14<br><br>Compromisos: entrega plan y malla pedagógica en 15 días, entrega de horarios, asistencia a todas las reuniones programadas y entrega de informes en las fechas establecidas.<br>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 está a la espera de la entrega del formato único de inventario documental (FUID) por parte de la subgerencia administrativa y financiera.<br>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). El día 30 de marzo entregue el informe presencialmente al gestor provincial sabana centro en el municipio de Gachancipá para su respectiva revisión y aprobación para ser subidos a la plataforma secop II con su respetiva cuenta de cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas y planilla de seguridad social. |
| 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). | Anexo pdf actividad No 15<br><br>formato Unico de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. financiera.<br>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). El día 30 de marzo entregue el informe presencialmente al gestor provincial sabana centro en el municipio de Gachancipá para su respectiva revisión y aprobación para ser subidos a la plataforma secop II con su respetiva cuenta de cobro, informe de gestión, evidencias fotográficas y planilla de seguridad social.<br>Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.<br>Sede Administrativa<br>Torre Beneficencia Piso 5<br>Código Postal: 111321 |
| 16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo | Anexo pdf actividad No 16<br><br>Drive<br>Buscar en Drive<br>Com... OSCA... 1. FICH... 1. INI...<br>1. INICIACIÓN<br>Detalles Actividad<br>CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE INICI.pdf<br>MURCIA LAURA INICIO.pdf<br>PALACIOS SARA INICIA.pdf<br>RIVAS VICTORIA INICI.pdf<br>SANTAMARIA NICOLLE INICI.pdf<br>TORRES RINCON GIANA GABRIELA INIC.pdf<br>Usuarios con acceso<br>Administrar acceso |

## OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 01

## Se realizó flyer de convocatoria




## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN**

| 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 | CANON RODRIGUEZ NAIARA VALENTINA | | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 2 | CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE | 3118734220 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 3 | CASTRO RIVERA SARA ISABELLA | | 1 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 4 | ESCOBAR MONTOYA SALOME | 3125844676 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 5 | FERNANDEZ RODRIGUEZ ADRIANA LUCIA | | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 6 | MORENO FORERO DANNA ISABELLA | 3143862714 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 7 | MORENO NIETO LAURALUCIANA | 3023466918 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 8 | MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA | 3184423292 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 9 | PALACIOS PARDO SARA ISABELLA | 3143901557 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 10 | PUENTES RINCON SARA SOFIA | 3134853383 | 1 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 11 | RIVAS SARMIENTO VICTORIA | 3192407009 | 0 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | 13 | 8 | 5 | 62% |
| 12 | SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM | 3103282126 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 13 | TORRES RINCON GINNA GABRIELA | 3208975637 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

FUNDAMENTACION 1

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

INDEPORTES

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN 1**

| 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 | BALLEN LOMBANA KAROL VALEIA | 3202826110 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 2 | CASTAÑEDA FORERO GABRIELA | 3115498840 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 3 | DUARTE NIÑO SKEIRK CAMILA | 3132743731 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 4 | FORERO GARZON STEPHANIE | 3102125432 | 0 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 5 | GOMEZ GARCIA EDWARD | 3113506741 | 1 | | | 0 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 6 | GOMEZ RODRIGEZ LAURA ISABELLA | 3223781321 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 7 | GONSALEZ BELLO ANA ISABELLA | 3123615822 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 8 | LEAL CHAPARRO LIAN NICOLAS | 3155784537 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 0 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 9 | MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA | 3208086597 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 10 | MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA | 3184423292 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 11 | OCAMPO GOMEZ DANIELA ALEJANDRA | 3006704092 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 12 | RODRIGUEZ MOLINA MELANY | 3155574995 | 1 | | | 0 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 13 | RONDON JEREZ DANIELA | 3228155109 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 14 | RONDON JEREZ MARIA ALEJANDRA | 3228155109 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 15 | SABALA PUJMUY KAREN | 3102801211 | 1 | | | 0 | | 0 | 0 | | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 16 | SANCHES MENDES MATHIAS ALEJANDRO | 3118148817 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 17 | SANCHEZ TORRES MARIANELA | 3204697863 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 18 | SIERRA LOPEZ MARIANA | 3102271453 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 19 | SOLANO NAVA ALISON MELISA | 3123976449 | 0 | | | 0 | | 0 | 0 | | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 8 | 5 | 62% |
| 20 | TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA | 3124544164 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 21 | VELASQUEZ ROMERO SHARON MARIANA | 3103877157 | 1 | | | 1 | | 0 | 0 | | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# FUNDAMENTACION 2

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN 2**

| 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 | ARBELAEZ MONTOYA JUAN JOSE | 3125844676 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 0 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 2 | AVILA PUJIDO JUAN CAMILO | 3212472800 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 3 | BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO | 3114487189 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 4 | BUITRAGO NIETO SARA JULIANA | | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 5 | BUITRAGO ROZO MARIA SALOME | 3113506741 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 11 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 2 | 77% |
| 6 | BUSTOS GARCIA MARIA PAZ | | 0 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 7 | CASTRO MARTINES PAULA SABRINA | 3133530413 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 8 | CASTRO PINTO LINA MARIANA | 3106897753 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 9 | FORERO GARZON STEPHANIE | 3102125432 | 1 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 10 | FUQUENE GOMEZ MELANIE KATHERINE | 3013287242 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 4 | 69% |
| 11 | JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA | 3134836108 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 8 | 5 | 62% |
| 12 | MACHETE MATIAS | 3103136850 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 13 | MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA | 3105441429 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 14 | MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA | 3105441429 | 1 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 11 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 9 | 3 | 69% |
| 15 | NIETO CASTILLO JANA VERÓNICA | 3115719743 | 0 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 11 | 1 | | | 13 | 9 | 3 | 69% |
| 16 | PEREZ AVILA SHAIRA JULIANA | 3115439669 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 17 | PRIETO TRUJILLO LINA MARIA | 3057184213 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 11 | 2 | 85% |
| 18 | SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA | 3016570457 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 19 | VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA | 3202925844 | 0 | | | | 0 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 8 | 5 | 62% |
| 20 | ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA | 3108801211 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | 13 | 10 | 3 | 77% |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

**OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 03**

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

## PATINAJE

**Individual:** XX
**Conjunto:**
**Niveles de formación en los que se implementa**:

**Tabla 1 Niveles de Formación**

| ITEM | NIVEL | EDADES |
|---|---|---|
| **1** | ***Iniciación*** | 6-17 años |
| 2 | Fundamentación | **7-17 años** |

## INTRODUCCION

Este programa de escuelas de formación deportiva de parte de la gobernación de Cundinamarca realiza un acercamiento de los niños y jóvenes en edades entre 6 y 17 años en el municipio de Cogua de Sabana centro en el deporte del patinaje de velocidad, desde la perspectiva de realizar dicha práctica deportiva como una oportunidad de obtener nuevos conocimientos y desarrollar destrezas en pro del mejoramiento de los Patrones Motores. El programa tiene lugar, dada la importancia del desarrollo motor en los niños en infancia media, puesto que los patrones motores “Son una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo” (Gallahue, D. 1980) y aportan no solo al desarrollo físico sino también emocional y social de los niños. Por lo tanto, el trabajo con niños, niñas y jóvenes en nuestro departamento, puede cerrar brechas culturales y deportivas generadas por la falta de orientación e inmersión en deportes alternativos a los encontrados dentro de los programas curriculares establecidos para el sistema de educación colombiana. Es allí donde este programa formativo tiene relevancia debido a que se enfoca en generar una inquietud en los niños y las niñas para que estos logren acercarse a experiencias deportivas diferentes a las que practican habitualmente. Es válido aclarar que si bien el deporte es una cultura socialmente admitida y su formación en ambientes académicos es importante, se evidencia que “las actividades deportivas más practicadas en los espacios deportivos son el fútbol, seguido del microfútbol; en mediana escala el voleibol, baloncesto y tenis de mesa” (Saldarriaga, Giraldo, Gutiérrez, & Restrepo, 2007, pág. 17) por lo cual, actividades deportivas como el patinaje no logran representarse en estos contextos.

Para comprender esta posibilidad, el patinaje como un deporte que “desde el punto de vista anatómico – funcional, mejora las capacidades motrices de los alumnos en situaciones más complejas de lo normal” (Bernal, Juegos y ejercicios de patines en línea., 2002, pág. 17). A su vez, el patinaje es considerado como un “modelo locomotor que, a partir de una base de sustentación móvil, desarrolla un estado dinámico al deslizarse con propulsión de los miembros inferiores” (Vera & Hernandez, 2012, pág. 41). Por lo anterior se puede determinar que el patinaje aporta grandes bases de aprendizaje a las capacidades locomotrices, puesto que lleva a cabo movimientos diferentes a los que se desarrollan con los deportes tradicionales. En ese sentido, la práctica del patinaje es entendida como herramienta principal que permite reconocer y evaluar los patrones motores de una población específica a través de la implementación de elementos del patinaje formativo para evidenciar las posibilidades de mejoramiento o avances en las habilidades locomotrices.

## 2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquelque 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 unaactitud 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.

Los inicios del patinaje sobre ruedas nada tiene que ver con el patinaje actual. El 1733 se crearon los primeros patines sobre ruedas. Eran unos zapatos que estaban sobre unas ruedas metálicas, entonces Hoans Brinker, su creador, no podía imaginar que a raíz de su idea iban a aparecer, el patinaje artístico, patinaje de velocidad, hockey línea y hockey sobre patines.

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, de ahí a que en parte se trate de un deporte estrechamente vinculado con el aeróbic.

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. El patinaje es conocido como un deporte aeróbico porque requiere de ritmos constantes de oxígeno pero también anaeróbico por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

El patinaje es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.

- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea mas fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.

- El patinaje actúa como desestresante natural.

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.

Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:

- Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.

- Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarse durante posibles caídas.

- Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.

- Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

- Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.

- No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.

- Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen mas divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música**.**

**Modalidades de patinaje**

- El patinaje sobre ruedas se desarrolla en superficies, como asfalto, hormigón, terrazo o parquet que a su vez pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina, sintética, etc.).

El patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos como pistas o circuitos, o en lugares habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes, y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo, sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra.

El patinaje de velocidad es un deporte que se puede realizar tanto en hielo como sobre ruedas.

- El patinaje de velocidad sobre hielo, se lleva a cabo en una pista de hielo con forma alargada. Consiste en llevar a cabo una carrera sobre distintas distancias, dependiendo de la categoría. Es un deporte olímpico. Las carreras fueron el primer deporte que se practicó sobre el hielo, y el país dónde más se llevó a cabo fue en Holanda, debido a la gran cantidad de canales que hay en este país debido al frío. El patinaje surgió en un principio para traspasar

canales y lagos congelados y poder transportar objetos de un lugar a otro. El frío de Holanda y sus grandes nevadas y heladas, hace que sea uno de los países más importantes en este deporte.

- El patinaje de velocidad sobre ruedas, se lleva a cabo sobre ruedas en línea y es una de las modalidades más desarrolladas en la competición mundial. Se trata de un deporte aeróbico que requiere gran capacidad física por parte de sus corredores. Además de tener resistencia para aguantar estas carreras, es necesario tener una estrategia como en toda competición para asegurarse el mejor puesto posible. Habilidad mental y física están por tanto, muy unidas.

Pruebas de patinaje de velocidad

**Carreras por puntos**

Se realiza un sprint cada cierto número de vueltas (que depende del número de participantes), el vencedor dos puntos y el segundo un punto. En el sprint de la última vuelta, los tres primeros clasificados reciben 3, 2 y 1 punto respectivamente. Si un corredor se retira o es eliminado antes del final de la prueba, pierde los puntos acumulados. El vencedor es el corredor que consigue acumular mayor cantidad de puntos. La cantidad de puntos recibidos en los sprints intermedios y final ha sufrido variaciones a lo largo de los años; las mencionadas puntuaciones están en vigor a partir de la temporada 2007.

**Carreras de eliminación**

Cada cierto número de vueltas, en función de la cantidad de participantes en la prueba, se elimina el último o los últimos corredores en pasar por la meta. A falta de 3 vueltas para el final, debe quedar en la pista un número prefijado de corredores (5 o 10) que disputará al final, clasificándose por el orden de llegada a meta.

**Carreras combinadas**

En cada sprint señalado se produce la puntuación de los 3 o 2 corredores y la eliminación del último. En este tipo de carrera, también se puede alternar la puntuación y la eliminación en distintas vueltas.

Vence la carrera quién tenga mayor cantidad de puntos y no haya resultado eliminado.

**Carreras por serie de equipos**

Los patinadores compiten formando equipos de un número predeterminado de corredores, normalmente tres. El tiempo del equipo corresponde al del segundo patinador que atraviesa la meta, no siendo obligatorio que todos los componentes del equipo finalicen la prueba. A su vez, las carreras por equipos pueden ser:

- De eliminación: se realizan series clasificadoras de dos equipos que salen al mismo tiempo desde lugares opuestos del recorrido, resultando eliminado el que más tiempo tarde en cubrir la distancia fijada. Vence el equipo que gana la serie final.

- Contra reloj: cada equipo realiza el recorrido en solitario. Vence el equipo que menos tiempo tarda en realizar el recorrido

**Carreras de relevos a la americana**

Es una carrera por equipos en la cual sólo un miembro de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. El relevo se realiza obligatoriamente en una zona delimitada del circuito o pista, mediante un contacto entre el patinador que releva y el relevado. En general, no está especificada la distancia que recorre cada miembro del equipo, salvo que todos sus miembros deben realizar al menos una vuelta.

**Carrera contra reloj individual**

Cada patinador sale situando uno de sus patines entre dos líneas separadas 0,5 metros entre sí, sin que los patines estén en movimiento. Vence quien menor tiempo tarda en realizar el recorrido.

**Carrera de carriles**

Se realiza en la recta más prolongada del circuito de ruta, la cual debe estar dividida en 3 o 4 carriles normalmente de 80 m de longitud. La competencia es mediante clasificación por tiempos o por llegada, para llegar a una final de 3 competidores. Es una carrera muy rápida y muy técnica para velocistas.

## 3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas 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.

Este marco legal es el siguiente:
- 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

Constituir espacios deportivos para los niños (as) y jóvenes de los municipios de Sabana Centro, a través; del proyecto de escuelas de formación deportiva del instituto departamental de deportes de Cundinamarca (Indeportes Cundinamarca), en donde se da la oportunidad a la población entre los 6 y los 17 años, de participar en actividades como el patinaje para el buen aprovechamiento del tiempo libre.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Convocar a la población entre los 6 y los 17 años, para participar de las escuelas de formación deportiva (patinaje) del municipio de Cogua
.
- Desarrollar una formación integral de cada uno de los niños(as) y jóvenes pertenecientes a la escuela de formación de patinaje en el municipio de Cogua.
- Desarrollar una formación técnica y táctica básica correspondiente al patinaje.
- Hacer del patinaje un medio en el cual los deportistas se sientan a gusto y por consiguiente guiar proyectos de vida saludable.
- Hacer del patinaje un medio socializador que permita la integración ciudadana.
- Fortalecer los valores éticos y morales de los niños, niñas y adolescentes de la escuela formación de patinaje, proponiendo el deporte como eje fundamental en el desarrollo multidimensional.

## 5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizaran procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificara 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 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento
-

El siguiente plan pedagógico va dirigido a la siguiente población:

INICIACIÓN: 6 a 10 años de edad de la zona Rural El Mortiño del municipio de Cogua. La subgerencia apoya con el préstamo del polideportivo de la vereda en compañía y apoyo de la junta de acción comunal en horarios extra curriculares. Martes y Jueves de 3 a 5 pm.

FUNDAMENTACIÓN: 7 a 17 años de edad. de la zona Rural El Mortiño del municipio de Cogua. La subgerencia apoya con el préstamo del polideportivo de la vereda en compañía y apoyo de la junta de acción comunal en horarios extra curriculares. Martes y Jueves de 3 a 5 pm.

INICIACIÓN: 6 a 17 años de edad de la zona Urbana del municipio de Cogua. La subgerencia apoya con el préstamo del polideportivo del barrio San José y el Complejo deportivo municipal en horarios extra curriculares. Miércoles y viernes de 2 30 a 4 pm. (San José) y sábados en el horario de 8 am a 9 30 am (complejo deportivo)

FUNDAMENTACIÓN: 7 a 17 años de edad de la zona Urbana del municipio de Cogua. La subgerencia apoya con el préstamo del polideportivo del barrio San José y el Complejo deportivo municipal en horarios extra curriculares. Miércoles y viernes de 4 00 a 6 pm. (San José) y sábados en el horario de 9 30 am a 11 30 am (complejo deportivo).

## 6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

### CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Los inicios del patinaje sobre ruedas nada tiene que ver con el patinaje actual. El 1733 se crearon los primeros patines sobre ruedas. Eran unos zapatos que estaban sobre unas ruedas metálicas, entonces Hoans Brinker, su creador, no podía imaginar que a raíz de su idea iban a aparecer, el patinaje artístico, patinaje de velocidad, hockey línea y hockey sobre patines.

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, de ahí a que en parte se trate de un deporte estrechamente vinculado con el aeróbic.

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. El patinaje es conocido como un deporte aeróbico porque requiere de ritmos constantes de oxígeno pero también anaeróbico por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

El patinaje es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.
- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.
- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea mas fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como desestresante natural.

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.

Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:

- Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.
- Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarse durante posibles caídas.
- Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.
- Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.
- Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.
- No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.
- Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen mas divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música**.**

**Modalidades de patinaje**

- El patinaje sobre ruedas se desarrolla en superficies, como asfalto, hormigón, terrazo o parquet que a su vez pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina, sintética, etc.).

El patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos como pistas o circuitos, o en lugares habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes, y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo, sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra.

El patinaje de velocidad es un deporte que se puede realizar tanto en hielo como sobre ruedas.

- El patinaje de velocidad sobre hielo, se lleva a cabo en una pista de hielo con forma alargada. Consiste en llevar a cabo una carrera sobre distintas distancias, dependiendo de la categoría. Es un deporte olímpico. Las carreras fueron el primer deporte que se practicó sobre el hielo, y el país dónde más se llevó a cabo fue en Holanda, debido a la gran cantidad de canales que hay en este país debido al frío. El patinaje surgió en un principio para traspasar canales y lagos congelados y poder transportar objetos de un lugar a otro. El frío de Holanda y sus grandes nevadas y heladas, hace que sea uno de los países más importantes en este deporte.
- El patinaje de velocidad sobre ruedas, se lleva a cabo sobre ruedas en línea y es una de las modalidades más desarrolladas en la competición mundial. Se trata de un deporte aeróbico que requiere gran capacidad física por parte de sus corredores. Además de tener resistencia para aguantar estas carreras, es necesario tener una estrategia como en toda competición para asegurarse el mejor puesto posible. Habilidad mental y física están por tanto, muy unidas.

Pruebas de patinaje de velocidad

**Carreras por puntos**

Se realiza un sprint cada cierto número de vueltas (que depende del número de participantes), el vencedor dos puntos y el segundo un punto. En el sprint de la última vuelta, los tres primeros clasificados reciben 3, 2 y 1 punto respectivamente. Si un corredor se retira o es eliminado antes del final de la prueba, pierde los puntos acumulados. El vencedor es el corredor que consigue acumular mayor cantidad de puntos. La cantidad de puntos recibidos en los sprints intermedios y final ha sufrido variaciones a lo largo de los años; las mencionadas puntuaciones están en vigor a partir de la temporada 2007.

**Carreras de eliminación**

Cada cierto número de vueltas, en función de la cantidad de participantes en la prueba, se elimina el último o los últimos corredores en pasar por la meta. A falta de 3 vueltas para el final, debe quedar en la pista un número prefijado de corredores (5 o 10) que disputará al final, clasificándose por el orden de llegada a meta.

**Carreras combinadas**

En cada sprint señalado se produce la puntuación de los 3 o 2 corredores y la eliminación del último. En este tipo de carrera, también se puede alternar la puntuación y la eliminación en distintas vueltas.

Vence la carrera quién tenga mayor cantidad de puntos y no haya resultado eliminado.

**Carreras por serie de equipos**

Los patinadores compiten formando equipos de un número predeterminado de corredores, normalmente tres. El tiempo del equipo corresponde al del segundo patinador que atraviesa la meta, no siendo obligatorio que todos los componentes del equipo finalicen la prueba. A su vez, las carreras por equipos pueden ser:

- De eliminación: se realizan series clasificadoras de dos equipos que salen al mismo tiempo desde lugares opuestos del recorrido, resultando eliminado el que más tiempo tarde en cubrir la distancia fijada. Vence el equipo que gana la serie final.
- Contra reloj: cada equipo realiza el recorrido en solitario. Vence el equipo que menos tiempo tarda en realizar el recorrido

**Carreras de relevos a la americana**

Es una carrera por equipos en la cual sólo un miembro de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. El relevo se realiza obligatoriamente en una zona delimitada del circuito o pista, mediante un contacto entre el patinador que releva y el relevado. En general, no está especificada la distancia que recorre cada miembro del equipo, salvo que todos sus miembros deben realizar al menos una vuelta.

**Carrera contra reloj individual**

Cada patinador sale situando uno de sus patines entre dos líneas separadas 0,5 metros entre sí, sin que los patines estén en movimiento. Vence quien menor tiempo tarda en realizar el recorrido.

**Carrera de carriles**

Se realiza en la recta más prolongada del circuito de ruta, la cual debe estar dividida en 3 o 4 carriles normalmente de 80 m de longitud. La competencia es mediante clasificación por tiempos o por llegada, para llegar a una final de 3 competidores. Es una carrera muy rápida y muy técnica para velocistas.

## ESTRUCTURA POR NIVELES

Estructuración de las fases del patinaje

Son seis las fases en las que observaremos un estudio progresivo del aprendizaje del patinaje, partiendo de ejercicios muy sencillos, con los que pretendemos un mero acercamiento a las ruedas, hasta llegar a un nivel superior con un control total de las técnicas básicas de lo que es el patinaje en sí.

1ª Fase. Familiarización

Objetivos

- Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.
- Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

- Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.
- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

- Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.
- Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.
- Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.
- Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.
- Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

2ª Fase. Deslizamiento en equilibrio

Objetivos

- Afianzar el equilibrio dinámico.
- Reforzar el equilibrio en desplazamiento.
- Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.
- Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

- Arrancada: técnicamente la describimos como posición de partida y primeros pasos:

1. Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.
2. Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

- Parada: una vez alcanzada cierta velocidad debemos controlar la reducción de velocidad de forma eficaz. Para ello señalamos dos modos distintos de frenado:

1. La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.
2. Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

- Deslizarse hacia delante: llegados a este punto vamos a pedir al niño que coordine sus movimientos tanto de piernas como de tranco para conseguir un deslizamiento eficaz.

3ª Fase. Agrupamiento

Objetivos

- Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.
- Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.
- Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

4ª Fase. Cambios de dirección

Objetivos

- Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.
- Conseguir un mayor dominio sobre los cantos, lo que permite efectuar los giros en ambas direcciones.

Actividades propuestas

- Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.
- Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

5ª Fase. Franquear obstáculos – saltar

Objetivos

- Favorecer el dominio de los apoyos.
- Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras reapuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.
- Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.
- Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.
- Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

6ª Fase. Patinar hacia atrás

Objetivos

- Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.
- Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficientemente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

En distintas sesiones abordaremos los ejercicios desarrollados, sin olvidar las tres reglas de oro:

- No hacerse daño
- No hacer daño a los demás ni al material
- Pasarlo bien

El formador tiene que tener en cuenta que en todo momento ha de tener controlado el tema de seguridad. Tanto las protecciones que debe llevar el niño como las que se deben colocar en los espacios donde se realizarán las actividades.

Los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos.

Utilizaremos materiales diversos para que el niño no sólo centre su atención en los patines y sea capaz de realizar movimientos que de otro modo no los haría, así como superar el miedo.

Como en otras prácticas deportivas, es importante la presencia de materiales alternativos que nos pueden dar una rica variedad en juegos y formas jugadas. Esta riqueza también se verá reforzada por el uso de canciones populares en nuestras sesiones.

Además muchos de los juegos podrán ser aplicados en diversas fases. Esta metodología va encaminada al cumplimento de los objetivos que nos hemos marcado.

.

## 7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas quese aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva yque respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe serpuesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

## 7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (Iniciación I y Fundamentación 1 y Fundamentación 2), 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

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| MOTRIZ | FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS | CAPACIDADES COORDINATIVAS | Coordinación Básica | Caminar | I1- I2- I3- F1-F2-F3 |
| | | | | Correr | |
| | | | | Lanzar | |
| | | | | Atrapar | |
| | | | | Saltar | |
| | | | Coordinación General | Equilibrio | I1- I2- I3- F1-F2-F3 |
| | | | | Ritmo | |
| | | | | Anticipación | |
| | | | | Orientación | |
| | | | | Diferenciación | |
| | | | Coordinación Especial | Agilidad | I2- I3-F1- F2 |
| | | | | Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular) | |
| | | FLEXIBILIDAD | | Pasiva | I1- I2-I3- F1-F2-F3 |
| | | | | Asistida | I1- I2-I3- F1-F2-F3 |
| | | | | Resistida | I1- I2-I3-F1-F2-F3 |
| | | | | Balística | F1-F2 |
| | | | | Facilitación Neuromuscular Propioceptiva | F3 |
| | | | | Aeróbica | F1-F2-F3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | RESISTENCIA | Anaeróbica | F1-F2-F3 |
| | | | FUERZA | Adaptación anatómica | F3 |
| | | | | Fuerza Resistencia | F2 – F3 |
| | | | | Fuerza Máxima | F3 |
| | | | | Fuerza Explosiva | F2 – F3 |
| | | | | Fuerza Hipertrofia | |
| | | | VELOCIDAD | Traslación | F2 – F3 |
| | | ESQUEMA CORPORAL | Percepción y control del cuerpo | | I1 |
| | | | Equilibrio postural | | I1-I2 – I3 |
| | | | Estructuración espaciotemporal | | I1-I2-I3-F1-F2 |
| | | | Lateralidad | | I1-I2-I3-F1-F2 |
| | | | Independencia segmentaria | | I2-I3-F1-F2 |

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO | COGNITIVO SOCIAL | FORMACIÓN EN VALORES | VALORES OLÍMPICOS | Respeto | I1- I2- I3-F1-F2-F3 |
| | | | | Excelencia | |
| | | | | Amistad | |
| | | | VALORES PARALÍMPICOS | Coraje | |
| | | | | Determinación | |
| | | | | Inspiración | |
| | | | | Igualdad | |
| | | | COMPONENTES VOLITIVO | Autoconfianza* | I2-F2-F3 |
| | | | | Autocuidado | |
| | | | | Motivación* | |
| | | | | Control Emocional* | |
| | | | | Disciplina | |
| | | | | Asertividad | I2 - I3-F2-F3 |
| | | | | Empatía | I1- I2-I3 F1-F2-F3 |
| | | | | Trabajo en equipo* | |
| | | | | Responsabilidad | |
| | | | | Liderazgo | I3-F1-F2 |
| | | | | Atención y concentración* | I1-I2-I3-F1-F2-F3 |
| LÚDICO Y RECREATIVO | LÚDICO DEPORTIVO | ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO | Formas jugadas | | I1-I2–F1-F2 |
| | | | Pre-deportivos | | I2. F1-F2 |
| | | | Mini deportes | | I3-F1-F2 |
| | | | Deporte Especifico | | I3-F1-F2 |

| COMPONENTES ESTRUCTURALES | ÁREAS | CONTENIDO | TEMAS | SUB TEMAS | NIVELES |
|---|---|---|---|---|---|
| HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS | FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS | POSICIÓN BÁSICA | SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS | Generalidades: reglas, estructuras, lateralidad | I1- I2-I3-F1-F2 |
| | | | CAMBIO DE PESO CORPORAL | Exploración superficies, extremidades superiores e inferiores, equilibrio. | I1- I2-I3-F1 |
| | | | DESPLAZAMIENTOS INICIALES | Sin elemento, con elemento, laterales, pie cruzado, de frente, hacia atrás, diversas velocidades de desplazamientos. | I1- I2-I3 |
| | | | CAIDAS | Frontal, lateral, inicial, de seguridad, con y sin elementos. | I1- I2-I3-F1-F2-F3 |
| | | | SALTOS | Verticales, horizontales, indivual, grupal.con y sin desplazamiento. | I1- I2-I3 F1-F2-F3 |
| | | | FRENADO | Freno en T, freno en V, freno de hockey, freno lateral | I1- I2-I3 F1-F2-F3 |
| HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS | FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS | EMPUJE | PATINETA | Pie izquierdo, pie derecho, desplazamiento en línea recta, diversas direcciones | I1- I2-I3-f1-f2-f3 |
| | | | GLOBITO | Con un solo pie, con 2 pies, hacia delante, hacia atrás, individual o en grupo. | I1- I2-I3-F1-F2-F3 |
| | | | RECUPERACIÓN | Técnica básica de recuperación o reciclaje de piernas y brazos en carrera. | -I3-F1-F2-F3 |
| | | BRACEO | BÁSICO | Conocer e identificar la técnica correcta para generar un buen braceo | I1- I2-I3-F1-F2 |
| | | | TECNICO | Ejecutar de manera coordinada movimientos alternos de braceo simultaneo al deslizamiento | F3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | con pierna contraria | |
| HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS | FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS | TRENZA | BÁSICO | Afianzar el trenzado en ambos sentidos, a traves de movimiento como: zigzag, slalom ochos. | I1- I2-I3-F1-F2 |
| | | | | Fundamentar el alineado de hombros, rodillas y cadera. | |
| | | | | Desarrollar juegos que involucren movimientos similares al trenzado llegando a ejecutar el gesto tecnico sin perder el control de los patines. | |
| | | EQUILIBRIO | ESTÁTICO | En un solo pie, con y sin ojos vendados, con y sin estímulos. | I1- I2-I3-F1-F2-F3 |
| | | | DINÁMICO | Realizar remate de ultima zancada y Split. Realizar control de 1 patin en distancia de 4 a 6 metros metros. (garza) | I1- I2-I3-F1-F2-F2 |
| | | | | Controlar pie dominante y no dominante en equilibrio en linea recta | I1- I2-I3-F1-F2-F3 |
| | | | | Controlar pie dominante y no dominante en equilibrio en zigzag en espacios cortos. | I1- I2-I3-F1-F2 |

## 8. METODOLOGIA

**Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.**

**Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.**

**Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.**

**Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.**

**Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.**

**Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida**

## 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:<br><br>**Motriz:**<br>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.<br><br>**Expresiva Corporal**<br>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.<br><br>**Axiológica Corporal**<br>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 suaporte 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.<br>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)**

**Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.**

## 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. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".

### 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 mejorque 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 personaque 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 personasentorno 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 mismotiempo respetando los derechos de los demás.

## 12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir suscapacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

**(Aquí debe señalar cual y como va aplicar la evaluación al grupo de formación deportiva).**

**Estamos a la espera de Indeportes para la asignación de fechas y modos de evaluación para este año.**

## 13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS


Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y 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

Bastías, C. P. M., Lueg, C. B. F., González, P. E. A., Espinoza, D. S., & Troncoso, E. L. N. (2021). Juego en primera infancia: Aproximación al significado otorgado por educadoras de párvulos1. *Cuadernos de Investigación Educativa*, *12*(1), 73-89.

*BIOMECANICA INTEGRAL Dr. Jose Acero | PDF | Codo | Biomecánica*. (s. f.). Scribd. Recuperado 22 de marzo de 2023, de https://es.scribd.com/document/490748556/BIOMECANICA-INTEGRAL-Dr-Jose-Acero

Lozada-Medina, J. (2013). *PATINAJE. MANUAL DIDÁCTICO*.



# MALLAS PEDAGÓGICAS

# INICIACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y R
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACIÓN | 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 EN CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | INICIACION | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS | REPTAR | REALIZA MOVIMIENTOS EN ARRASTRE BAJO CON SU PROPIO PESO CORPORAL |
| | | | | | | GATEAR | COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICO MANUALES DE MANERA ARMÓNICA SIN/CON ELEMENTO. |
| | | | | | | CAMINAR | EJECUTA EL PATRON DE MOVIMIENTO DE PATINETA RAIA INTENSIDAD MANTENIENDO POSICIÓN BÁSICA SIN/CON ELEMENTO. |
| | | | | | | CORRER | Realiza desplazamientos de carrera en diferentes superficies en ascendas cortos sin elemento y con elemento. |
| | | | | | | SALTAR | Realiza patron basico de movimiento (salto) en pasto con ajuste de centro de gravedad. |
| | | | | | | ATRAPAR | Recoger objetos del suelo de diversos tamaños y pesos durante ejercicios básicos de desplazamiento con y sin patines. |
| | | | | | | RODAR | Realiza el movimiento (roda) de manera desarticulada (cumbre,acostarse, gira y cubrecarse de pie ), adaptandose al movimiento. |
| | | | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES | EQUILIBRIO | Identificar hacia la de contención<br>identificar hacia la perdida y ganancia de gravedad del deportista. |
| | | | | | | RITMO | Ejecutar de los diferentes movimientos básicos a intensidades bajas buscando constantemente conexión y autoconexión por parte del deportista. |
| | | | | | | ACOPLAMIENTO | Acoplarse a diferentes superficies con los patines. |
| | | | | | | ORIENTACION | Relacionarse de manera asertiva con el otro y con lo otro (compañeros y el contexto) |
| | | | | | | DIFERENCIACION | Ejecutar desplazamientos básicos hacia adelante y atras con intensidad baja, con y sin elemento |
| | | | | | | AGILIDAD | ADAPTARSE CON FACILIDAD AL CAMBIO ENTRE ZAPATOS Y PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA |
| | | | | 6 | CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES | DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR) | REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTÁTICA Y DINÁMICA |
| | | | | | | ADAPTACION ANATOMICA | ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | FUERZA RESISTENCIA | REALIZAREJERCICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL. (NO MAQUINAS) |
| | | | | | | FUERZA MAXIMA | Mantiene la posicion basica de patinador ajo |
| | | | | | | FUERZA EXPLOSIVA | Desarrollar musculos abductores trabajando fundamento basico de empuje. |
| | | | | | | FUERZA ISOMETRICA | Desarrollo de fuerza de extremidades superiores utilizando como elemento de carga como los patines por medio de actividades ludicas. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | ANAEROBICA | Realizar circuitos y juegos de corta duración con nivel medio esfuerzo |
| | | | | | | AEROBICA | Desarrollo de circuitos/super medios juegos utilizando los patines como elemento propio. |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | RAPIDEZ | Realizar ejercicios pequeños en el menor tiempo posible, con y sin patines |
| | | | | | | DE REACION | Reaccionar agilmente a los diferentes estímulos (auditivos, no verbales, entre otros,) desde diferentes posturas (sentados, acostados, de espalda), en el menor tiempo posible de forma jugada, con y sin patines. |
| | | | | | | DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS | Actividades jugadas de los deportistas que mas rápido se pongan y quiten los patines. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | GENERAL | Realizar estiramientos por grupos e individuales a inicio y final de cada sesión, de forma dinamica o pasiva. |
| | | | | | | ESPECÍFICA | Desarrollar estiramientos individuales o grupales enfocandose principalmente en extremidades inferiores. |
| | | | | | | RESISTIDA | |
| | | | | | | BALÍSTICA | |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | POSICIÓN BASICA | SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS | EJECUTAR MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES DE MANERA GENERAL. |
| | | | | | | CAMBIO DE PESO CORPORAL | REALIZAR ACTIVIDADES GUIADAS EN POSICIÓN ESTÁTICA CON DIVERSOS CAMBIOS DE PESO CORPORAL |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS INICIALES | DISEÑA SLALOM OCHOS DESPLAZAMIENTOS LINEALES EN ESPACIOS REDUCIDOS Y DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS. |
| | | | | | | GIROS | CONOCER LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO DE DIRECCION A TRAVES DE LOS GIROS, HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y LATERAL |
| | | | | | | CAIDAS | EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRAS |
| | | | | | | SALTOS | EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES CON Y SIN ELEMENTO |
| | | | | | | FRENADO | EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD DE FORMA BASICA (TACO) |
| | | | | 2 | EMPUJE | PATINETA | REALIZA DESPLAZAMIENTOS BASICOS EN UN SOLO PIE CON UN SOLO PATÍN |
| | | | | | | PLIOBITOS | REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, LEVANTANDO PIES DE PISO |
| | | | | | | RECUPERACION | EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON UN SOLO PATA CON Y SIN PATIN ALTERNO. |
| | | | | | | | MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS |
| | | | | | | | REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA. |
| | | | | 3 | BRACEO | BASICO | DESARROLLO DE COORDINACION ALTERNA ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES. |
| | | | | | | | EJECUTAR EJERCICIOS DE BRACEO BASICO SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO (PATINES) |
| | | | | | | | IDENTIFICAR CUALES SON LOS PUNTOS CORRECTOS PARA GENERAR UN BUEN BRACEO EN TENIS Y PATINES. |
| | | | | 4 | TRENZA | MOVIMIENTOS BASICOS | EJECUCION BASICA DEL PATRON DE MOVIMIENTO COMO: 2X2 3X3 SLALOM OCHOS. |
| | | | | | | | EJECUTAR MOVIMIENTOS DE TRENZADO O CRUCE DE PIERNAS EN EJERCICIOS BÁSICOS PRINCIPALMENTE SIN EL ELEMENTO. |
| | | | | | | | DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS SIMILARES AL TRENZADO SIN LLEGAR A EJECUTAR EL GESTO TECNICO A SU PERFECCIÓN. |
| | | | | 5 | EQUILIBRIO | ESTATICO | REALIZAR CONTROL EN PATINES EN UN SOLO PIE CON PATIN ALTERNADO |
| | | | | | | DINAMICO | LA HABILIDAD DE ESTAR ERGUIDO CUANDO HAY MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTO |
| | | | | | | | PODER MANTENERSE RECTO Y EN VERTICAL SIN QUE HAYA MOVIMIENTO |
| | | TEORICO | | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | MUNICIPIO | IDENTIFICA UN DEPORTISTA IMPORTANTE EN NUESTRA COMUNIDAD |
| | | | | | | COLOMBIA | CONOCER SOBRE LA PRÁCTICA DEL PATINAJE EN NUESTRO MUNICIPIO. |
| | | | | | | GENERAL | CONOCE Y/O IDENTIFICA A UN PATINADOR IMPORTANTE EN NUESTRO PAIS. |
| | | | | | | PATINES EN LINEA | IDENTIFICA LA PRACTICA DEL PATINAJE EN LINEA EN EL MUNICIPIO Y MUNICIPIOS ALEDAÑOS. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | INDUMENTARIA | HACEN CARRERAS EN PISTA DE 200 METROS |
| | | | | | | SEGURIDAD | LOS NIÑOS PUEDEN PATINAR INDIVIDUAL O PAREJAS |
| | | | | | | RECREATIVO | LA PISTA DE PATINAJE TIENE MÉTA Y CONTRAMÉTA |
| | | | | | | | MODALIDADES DE PRACTICA DEL PATINAJE |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | | CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR. |
| | | | | | | GRUPO DE TRABAJO | DESARROLLA DISCIPLINA. |
| | | | | | | COMPAÑEROS | FOMENTE LA HIDRATACIÓN |
| | | | | | | IMPLEMENTOS DEPORTIVOS | CUIDAR SUS ELEMETOS DEPORTIVOS Y PERSONALES |
| | | | | | | LUGARES DE ENTRENAMIENTO | SE COLOCA SUS PROTECCIONES Y PATINES CON/SIN ACOMPAÑAMIENTO |
| | | PSICO SOCIAL VOLITIVO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | VALORES | RESPETO | RESPETAR Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y/O GRUPALES |
| | | | | | | TRABAJO EN EQUIPO | FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANALISIS, LA TOMA DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO. |
| | | | | | | COMPETITIVIDAD | POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UMBICNARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO |
| | | | | | | TOLERANCIA | APRENDER A VALORAR LOS FALLOS EN EQUIPO, Y NO A CRITICAR LA MALA ACTUACIÓN DE UN COMPAÑERO |
| | | | | | | PERDER O GANAR | APROVECHAR EL FRACASO COMO ELEMENTO EDUCATIVO |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte. |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | conocer sobre la importancia de una correcta alimentación en la práctica deportiva. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | conocer la importancia de la presentación personal en el deporte |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | conocer los beneficios del deporte en el sueño. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | conocer la manera adecuada de desarrollar ejercicios físicos. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | inculcar actitudes positivas a los niños hacia el deporte del patinaje. Conocer los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal. |
| | | | | | | | ROMPER EL HIELO PARA ENTRAR PROGRESIVAMENTE EN LA ACTIVIDAD PLANEADA. |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UMBICNARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | | EJECUTAR DE MANERA PROSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES |
| | | | | | | | CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | | MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO |
| | | | | | | | GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE |
| | | | | | | | CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTURAL A TRAVES DE LOS JUEGOS |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | EJECUTAR EN ESPACIOS Y MOMENTOS ACTIVIDADES QUE REFERENCIEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURA Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS. |
| | | | | | | | REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS INDEPENDIENTE A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE |
| | | | | | | | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | | PISTA DE OBSERVACIÓN |
| | | | | | | | DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN |
| | | | | | | | EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEXIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | | PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS. |
| | | | | | | | PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN |
| | | | | | | | REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERED DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO. |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | MARZO DE 2023 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL MUNICIPIO | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO<br>COGUA |

# FUNDAMENTACIÓN

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREA

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 BASICAS | REPTAR | REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO OBSTÁCULOS |
| | | | | | | GATEAR | COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMÓNICA Y CONTINUA, SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO. |
| | | | | | | CAMINAR | EJECUTA EL PATRÓN BASICO DE MOVIENTO CON PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD EN DIVERSAS POSICIONES. |
| | | | | | | CORRER | REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASTO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES. |
| | | | | | | SALTAR | REALIZA EL PATOIN BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES SUPERFICIES CON DESPLAZAMIENTO Y AJUSTE DE CENTRO DE GRAVEDAD, CON Y SIN ELEMENTO. |
| | | | | | | ATRAPAR | ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUSPENSION DE DIVERSOS TAMAÑOS, DURANTE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD MEDIA |
| | | | | | | RODAR | REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR CON DESPLAZAMIENTO, SIN ELEMENTO. |
| | | | | | CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES | ACOPLAMIENTO | ADAPTACIONES MOTRICES CON DIFERENTES VELOCIDADES, TRAYECTORIAS Y DIRECCIONES Y CORRELACIÓN: RELACIONARSE DE MANERA ACERTIVA CON EL OTRO Y CON LO OTRO (COMPAÑEROS Y CONTEXTO) |
| | | | | | | RITMO | EJECUCIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y GESTOS TÉCNICOS A INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS BUSCANDO CONSTANTEMENTE CORRECCIÓN Y AUTOCORRECCIÓN POR PARTE DEL DEPORTISTA. |
| | | | | | | EQUILIBRIO | IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE BASE DE SUSTENTACIÓN. IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD. |
| | | | | | | ORIENTACIÓN | EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS,CON ELEMENTO A INTENSIDAD MEDIA. |
| | | | | | | DIFERENCIACIÓN | ADAPTARSE CON FACILIDAD DEL CAMBIO TOTAL A PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA MANTENIENDO UN LARGO TIEMPO CON LOS MISMOS. |
| | | | | 6 | CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES | AGILIDAD | REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA |
| | | | | | | DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR) | ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO. |
| | | FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | ADAPTACION ANATOMICA | REALIZARERKICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL. (NO MAQUINAS) |
| | | | | | | GENERAL BÁSICA | DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COMO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, EL DE LOS PATINES O UN ELEMENTO ADICIONAL DURANTE LA SESIÓN DE CLASE. |
| | | | | | | RESISTENCIA | DSARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA. |
| | | | | | | MAXIMA | DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE. |
| | | | | | | EXPLOSIVA | DESARROLLO DISTUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES MEDICINALES, ENTRE OTROS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS O ESPECIFICAS DEL DEPORTE. |
| | | | | 2 | RESISTENCIA | ANAEROBICA | REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO |
| | | | | | | AEROBICA | REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES |
| | | | | 3 | VELOCIDAD | RAPIDEZ | REALIZAR EJERCICIOS PRIOPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES |
| | | | | | | DE REACCION | REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES. |
| | | | | | DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS | | ACTIVIDADES JUGADAS DE LOS DEPORTISTAS QUE MAS RÁPIDO SE PONGAN Y QUITEN LOS PATINES. LA INDUMENTARIA COMPLETA. |
| | | | | 4 | FLEXIBILIDAD | GENERAL | ACTIVIDADES ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS E INDIVIDUALES AL INICIO Y FINAL DE CADA SESIÓN. |
| | | | | | | ESPECÍFICA | DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES INFERIORES. |
| | | | | | | RESISTIDA | |
| | | | | | | PASIVA | |
| | | | | | | BALISTICA | |
| | | TECNICO | DESTREZAS | 1 | POSICIÓN BASICA | SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS | EJECUTA MOVIMIENTOS DIFERENCIANDO ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES SIN AFECTAR EL PESO CORPORAL |
| | | | | | | CAMBIO DE PESO CORPORAL | EJECUTA DESPLAZAMIENTOS SIN AFECTAR EL CENTRO DE GRAVEDAD. |
| | | | | | | DESPLAZAMIENTOS INICIALES | DISMINUYE ERRORES PRESENTADOS CON ANTERIORIDAD RESPECTO A SU PROCESO DE FORMACIÓN. |
| | | | | | | CAIDAS | EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y CON GIROS. |
| | | | | | | SALTOS | EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES E INTERCALDO CON ELEMENTO DE MANERA DINAMICA Y ESTATICA. |
| | | | | | | FRENADO | EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD CON FRENADO EN "T" Y "V" |
| | | | | 2 | EMPUJE | PATINETA | EJECUTA POSICIÓN BÁSICA DE PATINETA EN POSICIÓN ESTÁTICA Y DINAMICA, CON DOS PATINES. |
| | | | | | | | SE DESPLAZA CON FACILIDAD MANTENIENDO LA POSICIÓN DE PATINETA ENFATIZANDO EN PIE DE EMPUJE Y PIE DESLIZA. |
| | | | | | | GLOBITOS | REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, SIN LEVANTAR PIES DE PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR |
| | | | | | | | DESPLAZARSE EN LINEA RECTA REALIZANDO GLOBITOS SIN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR |
| | | | | | | RECUPERACION | MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS |
| | | | | | | | REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA. |
| | | | | 3 | BRACEO | TECNICA BASICA EN PATINAJE | CONOCER E IDENTIFICAR LA TECNICA CORRECTA PARA GENERAR UN BUEN BRACEO |
| | | | | | | | EJECUTAR DE MANERA COORDINADA MOVIMIENTOS ALTERNOS DE BRACEO SIMULTANEO AL DESLIZAMIENTO CON PIERNA CONTRARIA. |
| | | | | 4 | TRENZA | TECNICA BASICA | AFIANZAR EL TRENZADO EN AMBOS SENTIDOS, A TRAVES DE MOVIMIENTO COMO: ZIGZAG, SIALOM-OCHOS. |
| | | | | | | | FUNDAMENTAR EL ELINEADO DE HOMBRSO, RODILLAS Y CADERA. |
| | | | | | | | DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS SIMILARES AL TRENZADO LLEGANDO A EJECUTAR EL GESTO TECNICO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES. |
| | | | | 5 | EQUILIBRIO | ESTÁTICO | REALIZAR DIVERSOS TIPOS DE SALIDA TECNICA, EN T, LATERAL Y EN CARRERA |
| | | | | | | DINÁMICO | REALIZAR REMATE DE ULTIMA ZANCADA Y SPLIT |
| | | | | | | | REALIZAR CONTROL DE 1 PATIN EN DISTANCIA DE 4 A 6 METROS METROS. (GARZA) |
| | | | | | | | CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LÍNEA RECTA |
| | | | | | | | CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAG EN ESPACIOS CORTOS. |
| | | TEORICO | DESARROLLO COGNITIVO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | MUNICIPIO | CONOCER LA INISTORIA DEL PATINAJE EN EL MUNICIPIO PROPIO Y MAS CERCANOS. |
| | | | | | | COLOMBIA | CONOCER E IDENTIFICAR A LOS DEPORTISTAS INSIGNIAS DE NUESTRO PAIS. |
| | | | | | | GENERAL | CONOCERLA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL E IDENTIFICAR DONDE SE REALIZAN LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS DE PATINAJE |
| | | | | | | PATINES EN LINEA | CONOCER LAS PRINCIPALES PRUEBAS QUE EXISTEN EN PATINES DE CARRERAS E IDENTIFICAR TIEMPOS Y MARCAS EN CADA UNA. |
| | | | | | | | IDENTIFICAR CUALES SON LOS ELEMENTOS PRINCIPALES EN CADA COMPETENCIA Y PRUEBA. |
| | | | | 2 | REGLAMENTACION | INDUMENTARIA | CONOCER LA IMPORTANCIA DEL USO DEL CASCO. CONOCE LA IMPORTANCIA DEL USO DE PROTECCIONES PARA LAS ARTICULACIONES |
| | | | | | | SEGURIDAD | CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SUS IMPLEMENTOS AL DIA Y BIEN SUJETADOS. |
| | | | | | | RECREATIVO | CONOCE LAS NORMAS BÁSICAS PARA REALIZAR ACCIONES EN RECORRIDOS LÚDICOS Y/O RECREATIVOS. |
| | | | | | | | DAR LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL GESTO TÉCNICO DE LA SALIDA Y LLEGADA |
| | | | | | | | CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR. |
| | | | | 3 | SENTIDO DE PERTENENCIA | GRUPO DE TRABAJO | CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO. |
| | | | | | | COMPAÑEROS | IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPAÑEROS |
| | | | | | | IMPLEMENTOS DEPORTIVOS | MANTENER ORGANIZADOS Y LLIMPIOS LOS PATINES E INDUMENTARIA DEPORTIVA. |
| | | | | | | LUGARES DE ENTRENAMIENTO | MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO O SITIO DONDE SE INSTALA PARA CAMBIARSE. |
| | | | | | | | |
| | | PSICO SOCIAL VOLITIVO | | 1 | VALORES | **RESPETO** | RESPETARSE A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS. |
| | | | | | | **TRABAJO EN EQUIPO** | APROVECHAR LAS SITUACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES ENCAMINADAS A FAVORECER LA CONVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SINO ENTRE ELLOS Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS IMPLICADOS. |
| | | | | | | **COMPETITIVIDAD** | |
| | | | | | | **TOLERANCIA** | |
| | | | | | | **PERDER O GANAR** | |
| | | | | 2 | HABITOS DE VIDA SALUDABLE | ASEO CORPORAL | CONOCER LAS NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE. |
| | | | | | | ALIMENTACIÓN | CONOCER Y EJECUTAR UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA. |
| | | | | | | PRESENTACION PERSONAL | CONOCER Y UTILIZAR DEMANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS Y PERSONALES EN NUESTRO DIARIO VIVIR. |
| | | | | | | DESCANSO Y SUEÑO | CONOCER LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN EL SUEÑO. IDENTIFICAR LOS TIEMPOS DEL DEPORTE EN EL SUEÑO. IDENTIFICAR LOS TIEMPOS NECESARIOS DE DESCANSO PARA UNA CORRECTA PRÁCTICA DEPORTIVA. |
| | | | | | | EJERCICIO FISICO | CONOCER LA MANERA ADECUADA DE DESARROLLAR EJERCICIO FÍSICO. CONOCER Y ANEJAR LOS TIEMPOS REQUERIDOS PARA UNA BUENA PRÁCTICA DEPORTIVA. |
| | | | | 3 | MOTIVACIÓN | ACTITUD POSITIVA | INCULCAR ACTITUDES POSITIVAS A LOS NIÑOS (AS) Y JÓVENES HACIA EL DEPPORTE DEL PATINAJE. CONOCE Y MANIFIETA LOS BENEFICIOS DE MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA EN EL DEPORTE. |
| | | | | | | ESFUERZO Y SUPERACIÓN | DESARROLLAR HABILIDADES DE ESFUERZO Y SUPERACIÓN PERSONAL. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | INTELIGENCIA EMOCIONAL | ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN | LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO |
| | | | | | | CONVIVENCIA DEPORTIVA | POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO. |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | RECREACION | ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS | 1 | JUEGOS DE INTEGRACION | | EJECUTAR DE MANERA PPOSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES. |
| | | | | | | | CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | 2 | JUEGOS TRADICIONALES | | MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO |
| | | | | | | | GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE |
| | | | | | | | CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTURAL A TRAVES DE LOS JUEGOS. |
| | | | | | | | |
| | | | | 3 | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS. |
| | | | | | | | REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE. |
| | | | | | | | PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS. |
| | | | | | | | |
| | | | | 4 | CIRCUITOS RECREATIVOS | | PISTA DE OBSERVACIÓN |
| | | | | | | | DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN |
| | | | | | | | EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN |
| | | | | | | | |
| | | | | 5 | FESTIVALES RECREATIVOS | | PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS. |
| | | | | | | | PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN |
| | | | | | | | REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERGO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO. |
| | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| FECHA DE ENTREGA | MARZO DE 2023 |
| NOMBRES Y APELLIDOS DEL | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA |

# HORARIOS

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

**DEPORTE / MODALIDAD:** PATINAJE
**MUNICIPIO:** COGUA
**NOMBRE DEL FORMADOR:** OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 AM A 9; 30 AM | GRUPO | | | | | APOYO DEPORTIVO | INICIACIÓN | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | LA PLAZUELA | COMPLEJO DEPORTIVO | | |
| 9:30 AM A 11:3O AM | GRUPO | | | | | | FUNDAMENTACIÓN 1 | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | COMPLEJO DEPORTIVO | | |
| 2:30 AM A 4: 00 PM | GRUPO | | | INICIACIÓN | | INICIACIÓN | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | POLIDEPORTIVO SAN JOSE | | POLIDEPORTIVO SAN JOSE | | | |
| 3:00 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | | FUNDAMENTACIÓN 1 | | FUNDAMENTACIÓN 1 | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | POLIDEPORTIVO EL MORTIÑO | | POLIDEPORTIVO EL MORTIÑO | | | | |
| 4 P.M. A 6:00 P.M. | GRUPO | | | FUNDAMENTACIÓN 2 | | FUNDAMENTACIÓN 2 | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | POLIDEPORTIVO SAN JOSE | | POLIDEPORTIVO SAN JOSE | | | |
| 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 6 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

**NOMBRE MONITOR** OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

# OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 04

# INICIACIÓN

| DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 13 | 17 | 19 | 20 | 24 | 26 | 27 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REALIZA MOVIMIENTOS EN ARRASTRE BAJO CON SU PROPIO PESO CORPORAL | x | | | | | | x | | | x | | x | |
| COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICO MANUALES DE MANERA ARMÓNICA SIN/CON ELEMENTO. | | | | | x | | | | | | x | | |
| EJECUTA EL PATRON DE MOVIMIENTO DE PATINESA BAJA INTENSIDAD MANTENIENDO POSICIÓN BÁSICA SIN/CON ELEMENTO. | | x | | | | x | | x | | x | | | |
| Realiza deplazamientos de carrera en diferentes superficies en recorridos cortos sin elemento y con elemento. | x | | x | | x | | | | x | x | x | x | |
| Realiza patron basico de movierito (saltar) en pasto con ajuste de centro de gravedad. | | x | x | | | | x | | | x | | | |
| Recoger objetos del suelo de diversos tamaños y pesos durante ejercicios básicos de desplazamiento con y sin patines . | | | | | | | | | | | | x | |
| Realiza el movimiento (rodar) de manera desarticulada (sentarse,acostarse, gira y colocarse de pie ), adoptandose al movimiento. | | | | x | | | | | | | | | |
| identificar base la de sustentación<br>identificar pesos corpora y centro de gravedad del deportista. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Ejecutar de los diferentes movimientos básicos a intensidades bajas buscando constantemente corrección y autocorrección por parte del deportista. | | | x | x | x | | x | | x | | x | | x |
| Acoplarse a diferentes superficies con los patines.<br>Relacionarse de manera acertiva con el otro y con lo otro (compañeros y al contexto) | x | | | | x | | x | | x | | x | x | |
| Ejecutar desplazamientos básicos hacia adelante y atras con intensidad baja, con y sin elemento . | x | x | x | x | x | x | x | x | | x | | | x |
| ADAPTARSE CON FACILIDAD AL CAMBIO ENTRE ZAPATOS Y PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA. | x | | | | | | | | | | | | |
| REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA | x | | x | | | x | | | | x | | | x |
| ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO. | | | | | x | | x | | x | | | x | |
| REALI ZAREXERCICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL. (NO MAQUINAS) | x | | x | | | | x | | | x | | | x |
| Mantiene la posicion basica de patinador eje | | x | | | x | | | x | | | x | | x |
| Desarrollar musculos abductores trabajando fundamento básico de empuje. | x | | | x | | | | x | | | | x | |
| Desarrollo de fuerza de extremidades superiores utilizando como elemento de carga como los patines por medio de actividades ludicas. | | x | | | x | | | | x | | | | x |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Realizar circuitos y juegos de corta duración con nivel medio esfuerzo | x | | | | x | | | | x | | | | x |
| Desarrollo de resistencia por medios jugados utilizando los patines como elmento propio. | x | | | x | x | | x | | | x | | | x |
| Realizar ejercicios propuestos en el menor tiempo posible, con y sin patines | x | | | x | | | | x | | | | x | |
| Reaccionar agilmente a los diferentes estimulos (auditivos, no verbales, entre otros,) desde diferentes posturas (sentados, acostados, de espaldas), en el menor tiempo posible de forma jugada, con y sin patines. | x | | | | | x | | x | | | x | | |
| Actividades jugadas de los deportistas que mas rápido se pongan y quiten los patines. | | x | | | x | | | x | | x | | | x |
| Realizar estiramientos por parejas e individuales a inicio y final de cada sesión, de forma dinamica o pasiva. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| Desarrollar estiramientos individuales o grupales enfocandose principalmente en extremidades inferiores. | x | | x | x | | x | x | x | | x | | x | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS ENTRE EXTREMEDADES SUPERIORES E INFERIORES DE MANERA GENERAL. | x | | x | x | x | | x | | x | | x | x | |
| REALIZAR ACTIVIDADES GUIADAS EN POSICIÓN ESTÁTICA CON DIVERSOS CAMBIOS DE PESO CORPORAL. | | x | | x | | x | | x | | x | | x | x |
| ZIGZAG SLALOM OCHOS DESPLAZAMIENTOS LINEALES EN ESPACIOS REDUCIDOS Y DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCION EN ESPACIOS REDUCIDOS. | | x | x | x | | x | x | | x | | x | | |
| CONOCER LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO DE DIRECCION A TRAVES DE LOS GIROS, HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y LATERAL | x | | x | | | x | | | x | | | x | |
| EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRAS | x | | x | | x | x | | x | x | | | x | x |
| EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES CON Y SIN ELEMENTO | | x | | | | x | | | | x | | x | |
| EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD DE FORMA BASICA (TACO) | | | x | | | | x | | | | x | | |
| REALIZA DESPLAZAMIENTOS BASICOS EN UN SOLO PIE CON UN SOLO PATÍN | | | | | x | | x | | | x | | x | |
| REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, LEVANTANDO PIES DE PISO | x | | | x | | | | x | | | x | | x |
| EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON UN SOLO PATIN CON Y SIN PATIN ALTERNO. | | | x | | | | x | | | | | x | x |
| MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS | | x | | | x | | | | x | | | x | |
| REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA. | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLO DE COORDINACION ALTERNA ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES. | x | | x | | | x | x | | x | | | | x |
| EJECUTAR EJERCICIOS DE BRACEO BASICO SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO (PATINES) | | x | | | | x | | | | | x | | |
| IDENTIFICAR CUALES SON LOS PUNTOS CORRECTOS PARA GENERAR UN BUEN BRACEO EN TENIS Y PATINES. | | | | x | | | | x | | | | | x |
| EJECUCION BASICA DEL PATRON DE MOVIMIENTO COMO: ZIG ZAG SLALOM OCHOS. | x | | | | x | | | | x | | | x | |
| EJECUTAR MOVIMIENTOS DE TRENZADO O CRUCE DE PIERNAS EN EJERCICIOS BÁSICOS PRINCIPALMENTE SIN EL ELEMENTO. | | | x | | | | | | | x | | | |
| DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS SIMILARES AL TRENZADO SIN LLEGAR A EJECUTAR EL GESTO TECNICO A SU PERFECCIÓN. | | | | | | | | | | | | | |
| REALIZAR CONTROL EN PATINES EN UN SOLO PIE CON PATIN ALTERNADO | x | | | | x | x | | | x | | | x | |
| LA HABILIDAD DE ESTAR ERGUIDO CUANDO HAY MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTO | | x | x | x | | | x | | | x | | | x |
| PODER MANTENERSE RECTO Y EN VERTICAL SIN QUE HAYA MOVIMIENTO | | | | | | | | | | | | | |
| IDENTIFICA UN DEPORTISTA IMPORTANTE EN NUESTRA COMUNIDAD | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER SOBRE LA PRÁCTICA DEL PATINAJE EN NUESTRO MUNICIPIO. | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCE Y/O IDENTIFICA A UN PATINADOR IMPORTANTE EN NUESTRO PAIS. | | | | | | | | | | | | | |
| IDENTIFICA LA PRACTICA DEL PATINAJE EN LINEA EN EL MUNICIPIO Y MUNICIPIOS ALEDAÑOS. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| HACEN CARRERAS EN PISTA DE 200 MTETROS | | | | | | | | | | | | | |
| LOS NIÑOS PUEDEN PATINAR INDIVIDUAL O PAREJAS | | | | | | | | | | | | | |
| LA PISTA DE PATINAJE TIENE META Y CONTRAMETA | | | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADES DE PRACTICA DEL PATINAJE | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR. | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLA DISCIPLINA | | | | | | | | | | | | | |
| POMUEVE LA HIDRATACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
| CUIDAR SUS ELEMETOS DEPORTIVOS Y PERSONALES | | | | | | | | | | | | | |
| SE COLOCA SUS PROTECCIONES Y PATINES CON/SIN ACOMPAÑAMIENTO | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| RESPETAR Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y?O GRUPALES | x | x | x | x | x | x | x | x | | x | | x | x |
| FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANALISIS, LA TOMA DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO. | | x | | | x | | | | | | | x | |
| POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO | | | | | | | | | | | | | |
| APRENDER A VALORAR LOS FALLOS EN EQUIPO, Y NO A CRITICAR LA MALA ACTUACIÓN DE UN COMPAÑERO | x | | | | | | x | | | | x | | x |
| APROVECHAR EL FRACASO COMO ELEMENTO EDUCATIVO | | | | x | | | | | | x | | | |
| conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte. | | | | | | | | | | | | | |
| conocer sobre la importancia de una correcta alimentación en la práctica deportiva. | | | x | | | | | | | x | | | |
| conocer la importancia de la presentación personal en el deporte | x | | | | x | | | | x | | | x | |
| conocer los beneficios del deporte en el sueño. | | | | | | x | | | | | x | | |
| conocer la manera adecuada de desarrollar ejercicios físicos. | | | | | | | | | | | | | |
| inculcar actitudes positivas a los niños hacia el deporte del patinaje. Conoce los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte. | | | | | | | | | | | | | |
| desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal. | | | | | | | | | | | | | |
| ROMPER EL HIELO PARA ENTRAR PROGRESIVAMENTE EN LA ACTIVIDAD PLANEADA. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO | | | | | | | | | | | | | |
| POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA PROSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES. | x | x | | x | | x | x | x | x | x | | x | |
| CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO | | | | | | | | | | | | | |
| GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTARL A TRAVES DE LOS JUEGOS. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS. | | | | | | | | | | | | | |
| REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE. | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| FESTA DE OBSERVACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS. | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN | | | | | | | | | | | | | |
| REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES REREO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

# FUNDAMENTACIÓN

| DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO OBSTÁCULOS | x | | | | | | x | | | | | | | | | | x | | | | | |
| COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMÓNICA Y CONTINUA, SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO. | | x | | | | | | x | | | | | | | | | | x | | | | |
| EJECUTA EL PATRÓN BASICO DE MOVIENTO CON PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD EN DIVERSAS POSICIONES. | | | x | | | | | | x | | | | x | | | | | | x | | | |
| REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASTO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES. | x | x | | x | x | | x | x | | x | | x | | x | x | | x | x | | x | | x |
| REALIZA EL PATORN BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES SUPERFICIES CON DESPLAZAMIENTO Y AJUSTE DE CENTRO DE GRAVEDAD, CON Y SIN ELEMENTO. | | x | x | x | | | | | | | x | | x | x | | | | | | | x | |
| ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUSPENSION DE DIVERSOS TAMAÑOS, DURANTE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD MEDIA | | | | | x | | | | | | | x | | | x | | | | | | | x |
| REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR CON DESPLAZAMIENTO, SIN ELEMENTO. | | | | | | x | | | | | | | | | | x | | | | | | |
| RESPONDENDE EN FORMAS Y/O DIFERENTES POSITIONS, TRADICIONES Y CON OBSTACULOS RELACIONARSE DE MANERA ACERTIVA CON EL OTRO Y CON LO OTRO (COMPAÑEROS Y CONTEXTO) | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| EJECUCIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y GESTOS TÉCNICOS A INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS BUSCANDO CONSTANTEMENTE CORRECCIÓN Y AUTOCORRECCIÓN POR PARTE DEL DEPORTISTA. | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x |
| IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE BASE DE SUSTENTACIÓN. IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD. | x | | | | x | | | x | | | x | | | | | x | | x | | | x | |
| EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS,CON ELEMENTO A INTENSIDAD MEDIA. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| ADAPTARSE CON FACILIDAD DEL CAMBIO TOTAL A PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA MANTENIENDO UN LARGO TIEMPO CON LOS MISMOS. | x | x | | | x | | x | | | x | | x | | | x | | x | | | x | | x |
| REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA | x | | | x | | | x | | | x | | x | | x | | | x | | | x | | x |
| ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO. | | x | | | x | | | x | | | x | | | | x | | | x | | | x | |
| REALIZAREKERCICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL (NO MAQUINAS) | x | | | x | | | x | | | x | | x | | x | | | x | | | x | | x |
| DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COMO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, EL DE LOS PATINES O UN ELEMENTO ADICIONAL DURANTE LA SESIÓN DE CLASE. | | | x | | | | | x | | | | | x | | | | | x | | | | | |
| DSARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES MEDICINALES, ENTRE OTROS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS O ESPECIFICAS DEL DEPORTE. | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | x |
| REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA. CON Y SIN PATINES | x | | | | x | | | | x | | | | | | | x | | | | x | | |
| REALIZAR EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES. | x | | | | x | | | | x | | | x | | | x | | | | x | | | x |
| ACTIVIDADES JUGADAS DE LOS DEPORTISTAS QUE MAS RÁPIDO SE PONGAN Y QUITEN LOS PATINES, LA INDUMENTARIA COMPLETA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ACTIVIDADES ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS E INDIVIDUALES AL INICIO Y FINAL DE CADA SESIÓN. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES INFERIORES. | x | | | x | | x | | | x | | | x | | x | | x | | | x | | | x |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTA MOVIMIENTOS DIFERENCIANDO ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES SIN AFECTAR EL PESO CORPORAL | x | x | | x | | x | | x | | | x | | | x | | x | | x | | | x | |
| EJECUTA DESPLAZAMIENTOS SIN AFECTAR EL CENTRO DE GRAVEDAD. | | x | x | | | x | | | x | | | x | x | | | x | | | x | | | x |
| DISMINUYE ERRORES PRESENTADOS CON ANTERIORIDAD RESPECTO A SU PROCESO DE FORMACIÓN. | | | x | x | | x | | | x | | x | | x | x | | x | | | x | | x | |
| EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y CON GIROS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES E INTERCALDO CON ELEMENTO DE MANERA DINAMICA Y ESTATICA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD CON FRENADO EN "T" Y "V" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTA POSICIÓN BÁSICA DE PATINETA EN POSICIÓN ESTÁTICA Y DINAMICA, CON DOS PATINES. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SE DESPLAZA CON FACILIDAD MANTENIENDO LA POSICIÓN DE PATINETA ENFATIZANDO EN PIE DE EMPUJE Y PIE DESLIZA. | | | | | x | | | x | | | x | | | | x | | | x | | | x | |
| REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, SIN LEVANTAR PIES DE PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESPLAZARSE EN LINEA RECTA REALIZANDO GLOBITOS SIN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER E IDENTIFICAR LA TECNICA CORRECTA PARA GERENRAR UN BUEN BRACEO | x | x | | | x | | x | | x | | x | | | | x | | x | | x | | x | |
| EJECUTAR DE MANERA COORDINADA MOVIMIENTOS ALTERNOS DE BRACEO SIMULTANEO AL DESLIZAMIENTO CON PIERNA CONTRARIA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AFIANZAR EL TRENZADO EN AMBOS SENTIDOS, A TRAVES DE MOVIMIENTO COMO: ZIGZAG, SLALOM OCHOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FUNDAMENTAR EL ELINEADO DE HOMBRSO, RODILLAS Y CADERA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMENTOS SIMILARES AL TRENZADO LLEGANDO A EJECUTAR EL GESTO TECNICO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REALIZAR DIVERSOS TIPOS DE SALIDA TECNICA, EN T, LATERAL Y EN CARRERA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REALIZAR REMATE DE ULTIMA ZANCADA Y SPLIT | x | x | | | x | | | x | | | | x | | | x | | | x | | | | x |
| REALIZAR CONTROL DE 1 PATIN EN DISTANCIA DE 4 A 6 METROS METROS. (GARZA) | | | x | x | | x | | | | x | | | x | x | | x | | | | x | | |
| CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LINEA RECTA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAG EN ESPACIOS CORTOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER LA HISTORIA DEL PATINAJE EN EL MUNICIPIO PROPIO Y MAS CERCANOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER E IDENTIFICAR A LOS DEPORTISTAS INSIGNIAS DE NUESTRO PAIS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCERLA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL E IDENTIFICAR DONDE SE REALIZAN LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS DE PATINAJE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER LAS PRINCIPALES PRUEBAS QUE EXISTEN EN PATINES DE CARRERAS E IDENTIFICAR TIEMPOS Y MARCAS EN CADA UNA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IDENTIFICAR CUALES SON LOS ELEMENTOS PRINCIPALES EN CADA COMPETENCIA Y PRUEBA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER LA IMPORTANCIA DEL USO DEL CASCO. CONOCE LA IMPORTANCIA DEL USO DE PROTECCIONES PARA LAS ARTICULACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SUS IMPLEMENTOS AL DIA Y BIEN SUJETADOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCE LAS NORMAS BÁSICAS PARA REALIZAR ACCIONES EN RECORRIDOS LÚDICOS Y/O RECREATIVOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SAR LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL GESTO TÉCNICO DE LA SALIDA Y LLEGADA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPAÑEROS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MANTENER ORGANIZADOS Y LLIMPIOS LOS PATINES E INDUMENTARIA DEPORTIVA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO O SITIO DONDE SE INSTALA PARA CAMBIARSE. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| RESPETARSE A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| APROVECHAR LAS SITUACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES ENCAMINADAS A FAVORECER LA COVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SINO ENTRE ELLOS Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS IMPLICADOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | |
| | x | | | x | | | | | | | | | | | | x | | | | | | |
| | | | | | | | | x | | | | | x | | | | | | | x | | |
| CONOCER LAS NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE. | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | | | |
| CONOCER Y EJECUTAR UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA. | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | x |
| CONOCER Y UTILIZAR DEMANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS Y PERSONALES EN NUESTRO DIARIO VIVIR. | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | |
| CONOCER LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN EL SUEÑO. IDENTIFICAR LOS TIEMPOS DEL DEPORTE EN EL SUEÑO. IDENTIFICAR LOS TIEMPOS NECESARIOS DE DESCANSO PARA UNA CORRECTA PRÁCTICA DEPORTIVA. | x | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | |
| CONOCER LA MANERA ADECUADA DE DESARROLLAR EJERCICIO FÍSICO. CONOCER Y ANEJAR LOS TIEMPOS REQUERIDOS PARA UNA BUENA PRÁCTICA DEPORTIVA. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INCULCAR ACTITUDES POSITIVAS A LOS NIÑOS (AS) Y JÓVENES HACIA EL DEPORTE DEL PATINAJE. CONOCE Y MANIFIESTA LOS BENEFICIOS DE MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA EN EL DEPORTE. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLAR HABILIDADES DE ESFUERZO Y SUPERACIÓN PERSONAL. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA PPOSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES. | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | | x | |
| CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL | | | | | x | | x | | | | x | | | | x | | x | | | | x | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO | x | | | | | x | | | | | | | | | | x | | | | | | |
| GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTARL A TRAVES DE LOS JUEGOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR. PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PISTA DE OBSERVACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERECO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **INICIACION 1** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **EL MORTIÑO** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



02-04 CALENTAMIENTO FÍSICO - HABILIDADES



03-04 DESLIZAMIENTOS BÁSICOS



10-04 COORDINACIÓN CON PLATILLOS



13-04 EQUILIBRIO Y ESTIRAMIENTOS



19-04 ACTIVIDADES EN PAREJAS



26-04 FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNAS

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION 1** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **POLI SAN JOSE** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



02-09 ACONDICIONAMIENTO GRAL EN PATINES



09-04 ACONDICIONAMIENTO GRAL SIN PATINES



09-04 RECONOCIMIENTO GRAL DE PISTA



16-04 HABILIDADES BÁSICAS EN PATINES



18-04 JUEGOS DE INTEGRACIÓN EN PATINES



23-04 ACONDICIONAMIENTO EN PATINES

# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **OSCAR** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION 2** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **COMPLEJO DEPORTIVO** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



05-04 HABILIDADES BÁSICAS GENERALES



10-04 POSICION BÁSICA EN PATINES



13-04 POSICIÓN BÁSICA Y EQUILIBRIO



17-04 COORDINACIÓN GENERAL



24-04 HABILIDADES SIN ELEMENTO



27-04 HABILIDADES CON ELEMENTO

## OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 05

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELA DE FORMACIÓN 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 | 7 | 1 | | 4 | 3 | | | | | | | | | 8 |
| 7 AÑOS | | 9 | | | 7 | 2 | | | | | | | | | 9 |
| 8 AÑOS | 2 | 8 | 2 | | 6 | 2 | | | | | | | | | 10 |
| 9 AÑOS | 2 | 7 | 2 | | 5 | 2 | | | | | | | | | 9 |
| 10 AÑOS | 1 | 8 | 1 | | 6 | 2 | | | | | | | | | 9 |
| 11 AÑOS | | 4 | | | 3 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | | 2 | | | 1 | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | | 3 | | | 1 | 2 | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 15 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 16 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 17 AÑOS | | | | | | | | | | | | | | | 0 |
| TOTALES | 6 | 48 | 6 | 0 | 33 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 |

## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06




**19-04 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEORTES**




**19-04 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEPORTES**




**19-04 COMPARTIR ESTADO DE WHATSAPP DIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

# OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 07

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES:** | | | | **ABRIL** | | **MUNICIPIO: COGUA** | |
| **LUGAR:** | | | | MORTIÑO . SAN JOSE Y COMPLEJO COGUA | | **HORARIO DE PRACTICA:** | MARTES Y |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **X** |
| **CLASES** | | | | **ABRIL** | | **ABRIL** | |
| DESARROLLO MENSUAL | AXIOLOGICO | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | X | | X | |
| | | | OBEDIENCIA | | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | | VALORES DEL OLIMPISMO | EXCELENCIA | | | | |
| | | | RESPETO AMISTAD | | | | |
| | | | CORAJE | | | | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | | | IGUALDAD | | | | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | | X | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | |
| | | | ORIENTACION | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | X | |
| | | CAPACIDA DES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | |
| | | | VELOCIDAD | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | X | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | X | | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | |

FIRMA FORMADOR

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

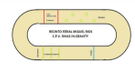
# PLANIFICACIÓN DIARIA FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 1-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Juego<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Se trata de ir caminando por las lineas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las lineas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento/con elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patin, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patin hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

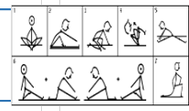
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 4-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista<br>SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Juego<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos<br>CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento/Con elemento<br>EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos<br>EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines<br>JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

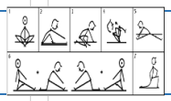
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 5-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Juego Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando:<br>• Andando: saludo chocando manos derechas, decimos "hola que tal".<br>• Andando rápido: chocando las manos izquierdas, decimos "adiós que tengo prisa". |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierda) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

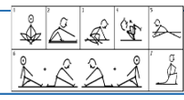
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 6-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASÍ COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | El juego consiste en que la fila se desplaza andando y el último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.<br>La fila se desplaza trotando. Si se nos termina el espacio el grupo |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin/con elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

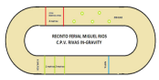
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 7-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos separados a la misma distancia.<br>A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin/con elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 rias, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 8-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | abajo. se pueden defender con las manos. el espacio es limitado. se hace de manera individual o por parejas. Movilidad articular en orden ascendente y estiramientos estaticos enfatizando en los grupos musculares inferiores. |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

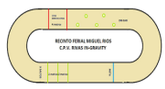
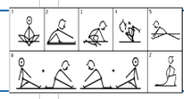
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 11-04} | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Juego de cogidas o la lleva. se hace de manera individual o por parejas. Movilidad articular en orden ascendente y estiramientos estaticos enfatizando en los grupos musculares inferiores. |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | .Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben de levantar los patines saltando y cayendo en posición básica |
| MIN. | | | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

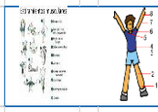
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 12-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Realizar movilidad articular de manera ascendente guiada por el formador.<br>- estiramiento dinamico por diversos espacios de la cancha de voleibol. |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierda) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 13-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los dife | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |   |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Realizar movilidad articular de manera descendente guiada por el formador.<br>- estiramiento dinamico por diversos espacios de la cancha de voleibol. |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 14-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | El juego consiste en que la fila se desplaza andando y el último va corriendo rápidamente y se coloca el primero y mantiene la marcha, entonces sale el que se ha quedado último y repite la acción. Se termina cuando el niño que inició el juego el primero vuelva a situarse en esta posición.<br>La fila se desplaza trotando. Si se nos termina el espacio el grupo |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPETO | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 15-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

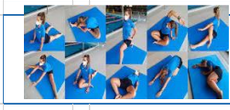
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 18-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los dife | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

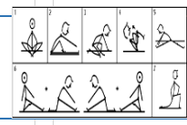
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 19-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

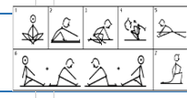
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 20-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 21-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

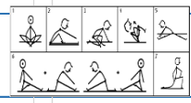
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 22-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica, Reflexion, Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Calistenia, Movilidad artícular, Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos yacostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

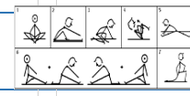
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 25-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 14 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 26-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 16 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central, hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

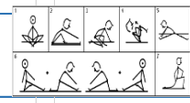
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 27-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 17 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 28-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 18 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

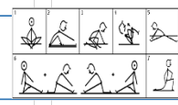
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 29-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 19 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

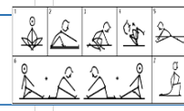
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 30-abr | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 20 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesoría utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |   |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | HUMILDAD | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 31/04/2023 | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 21 |

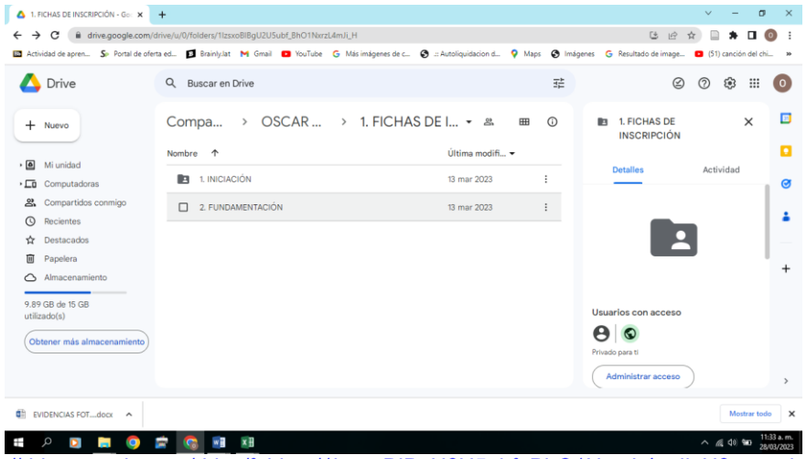
| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. | SALUDO / LLAMADO A LISTA  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo.<br>- estiramiento dinamico |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 40 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | | |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

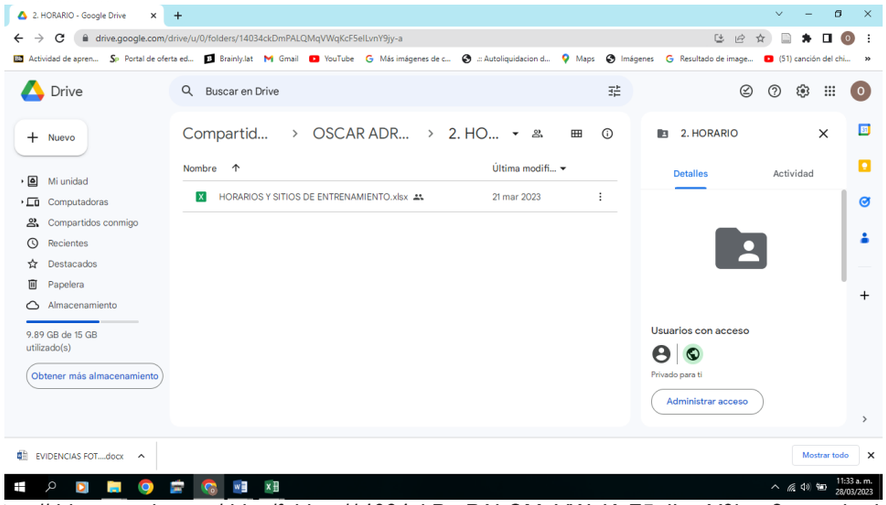
**OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08**

1. Fichas de inscripción:



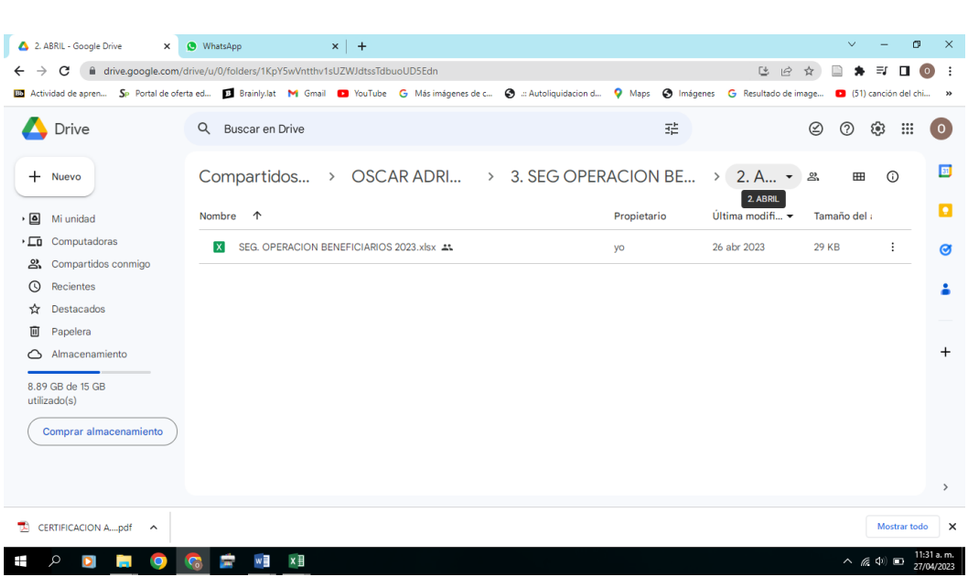

https://drive.google.com/drive/folders/1lzsxoBIBgU2U5ubf_BhO1NxrzL4mJi_H?usp=sharing

2. Horario: link



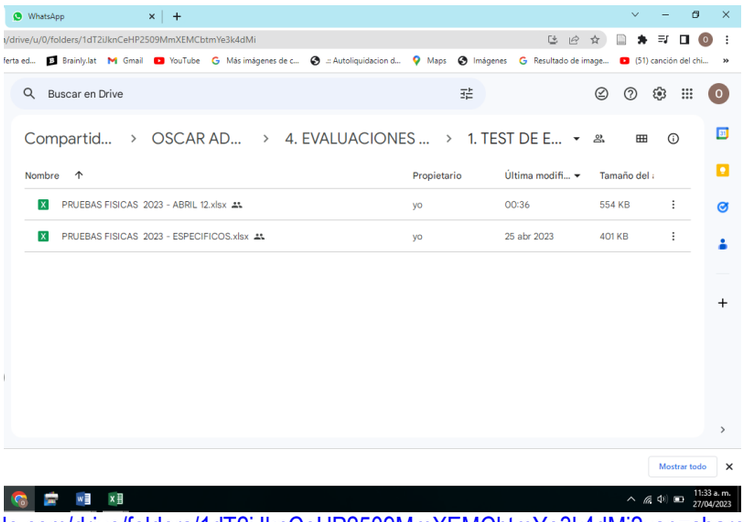

https://drive.google.com/drive/folders/14034ckDmPALQMqVWqKcF5eILvnY9jy-a?usp=sharing

3. Seg operación de beneficiarios:



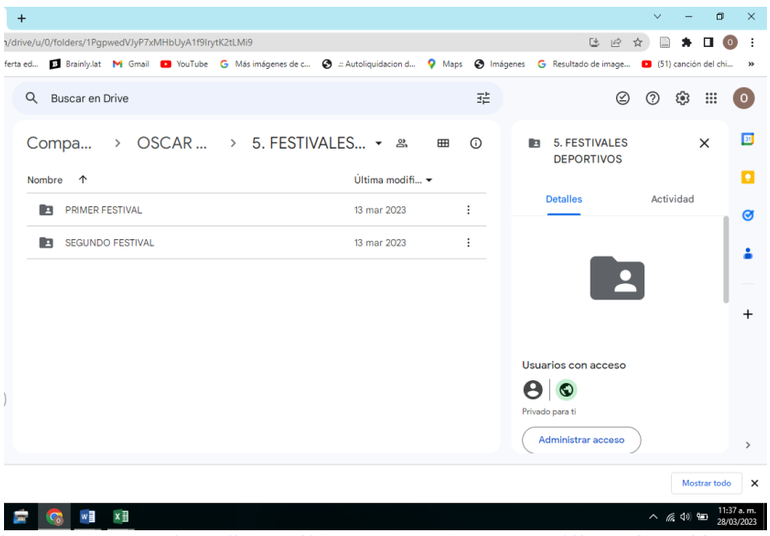

https://drive.google.com/drive/folders/1KpY5wVntthv1sUZWJdtssTdbuoUD5Edn?usp=share_link

4. Evaluaciones a deportistas:



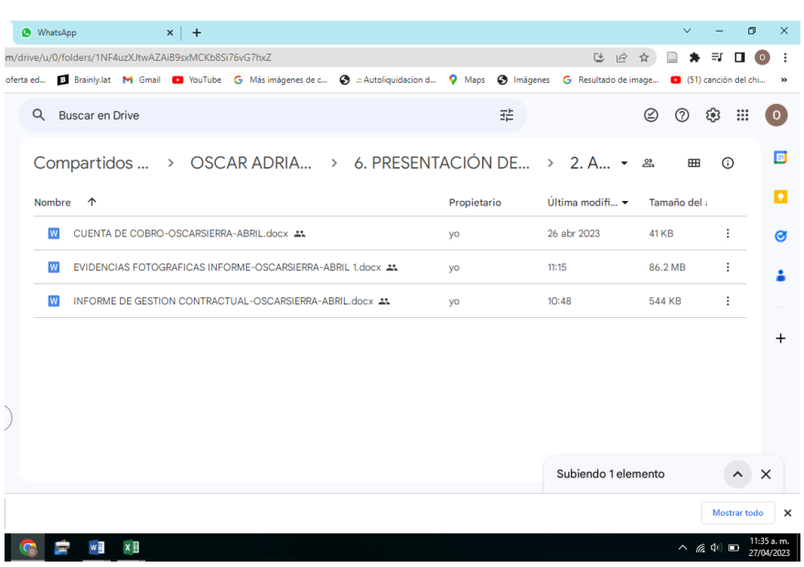

https://drive.google.com/drive/folders/1dT2iJknCeHP2509MmXEMCbtmYe3k4dMi?usp=share_link

5. Festivales deportivos:



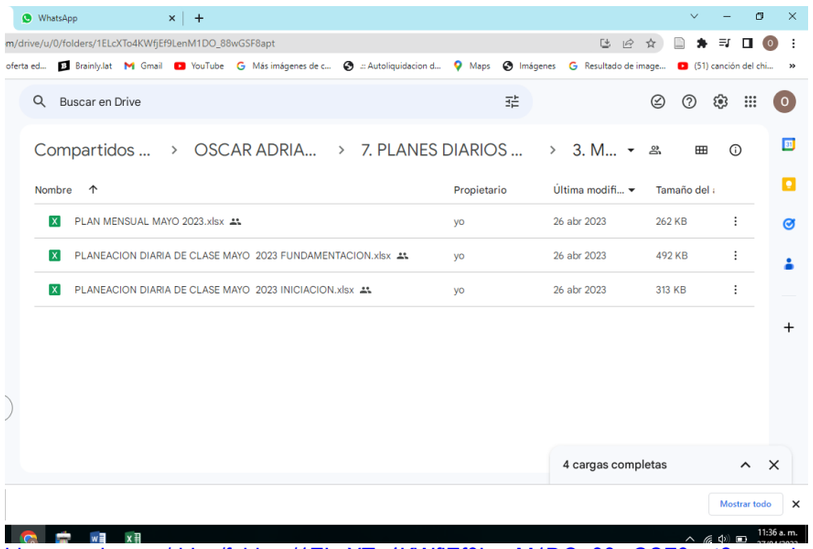

https://drive.google.com/drive/folders/1PgpwedVJyP7xMHbUyA1f9IrytK2tLMi9?usp=sharing

6. Presentación de informes:



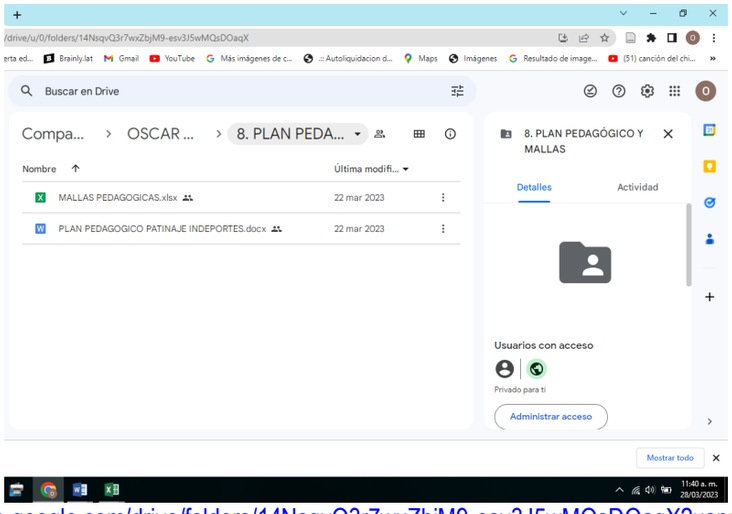
https://drive.google.com/drive/folders/1NF4uzXJtwAZAiB9sxMCKb8Si76vG7hxZ?usp=share_link

7. Planes diarios y mensuales:



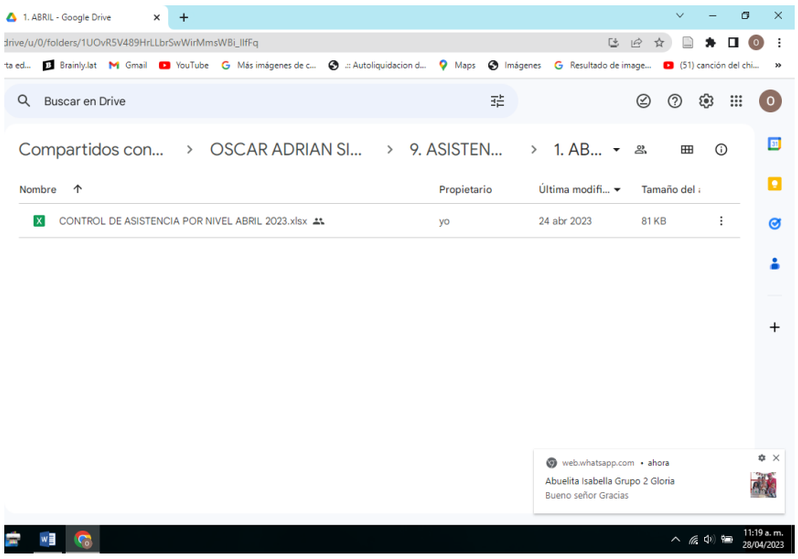

https://drive.google.com/drive/folders/1ELcXTo4KWfjEf9LenM1DO_88wGSF8apt?usp=share_link

8. Plan y malla pegagogica:



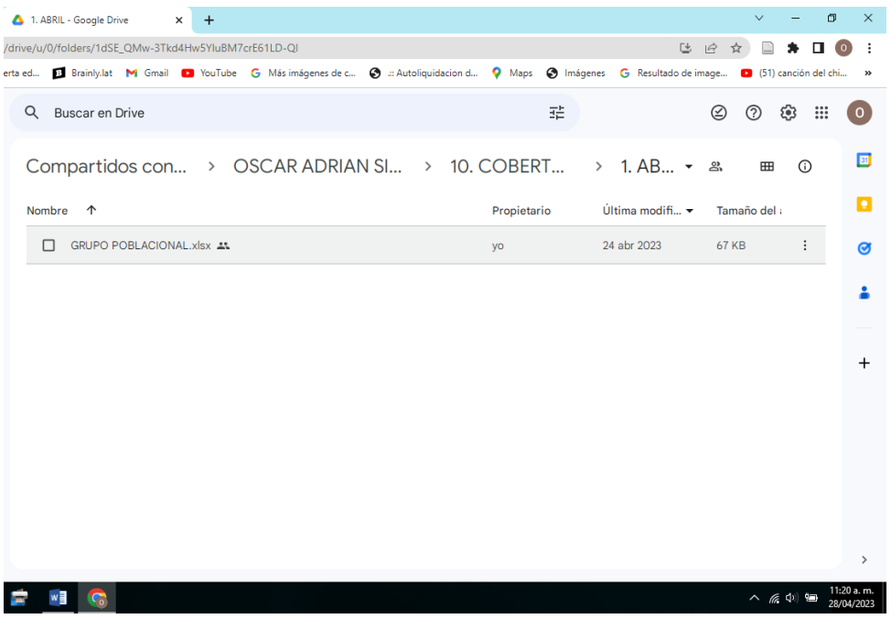

https://drive.google.com/drive/folders/14NsqvQ3r7wxZbjM9-esv3J5wMQsDOaqX?usp=share_link

## 9. Asistencias




https://drive.google.com/drive/folders/1UOvR5V489HrLLbrSwWirMmsWBi_llfFq?usp=share_link

## 10. Coberturas




https://drive.google.com/drive/folders/1dSE_QMw-3Tkd4Hw5YluBM7crE61LD-Ql?usp=share_link

## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

## PLANEACIÓN MENSUAL MAYO

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES:** | | | | **MARZO** | | **MUNICIPIO: COGUA** | |
| **LUGAR:** | | | | ORTIÑO-SAN JJOSE-COMPLEJO COGU | | **HORARIO DE PRACTICA:** | MARTES Y |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** |
| **CLASES** | | | | **MAYO** | | **MAYO** | |
| DESARROLLO MENSUAL | AXIOLOGICO | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | |
| | | | JUSTICIA | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | |
| | | VALORES DEL OLIMPISMO | EXCELENCIA | | | | |
| | | | RESPETO AMISTAD | | | | |
| | | | CORAJE | | | | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | | | IGUALDAD | | | | |
| | | | DETERMINACION | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | X | | X | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | | X | |
| | | | RITMO | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | |
| | | | ORIENTACION | X | | X | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | X | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | |
| | | | VELOCIDAD | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | |
| | | ELEMENTOS TECNICOS | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | X | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | X | | X | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | |

**FIRMA FORMADOR:** OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

# PLAN DIARIO INICIACIÓN

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 3-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | Girar tobillos.<br>Levantar las rodillas hacia la cadera.<br>Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.<br>Estirar y flexionar brazos. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en cabalitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales | 1. rodar en ovalo hacia delante<br>2- rodar en ovalo hacia atras<br>3- rodar por parejas cogidos d  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patines igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 5-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia, evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad articular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.<br>Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.<br>Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales | 1. rodar en ovalo hacia delante<br>2- rodar en ovalo hacia atras<br>3- rodar por parejas cogidos de  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 6-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | RROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR Y PRACTICAR LA RESPONSAB | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion llamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | orrer con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no hay nadie.<br>Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia.<br>Correr saltando líneas dibujadas en el suelo. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales | 1. rodar en ovalo hacia delante<br>2- rodar en ovalo hacia atras<br>3- rodar por parejas cogidos de  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 10-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | ESTABLECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | TEMATICA | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | Dinamica Reflexion llamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |   |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad articular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | Para empezar, se puede iniciar con trotes suaves en el lugar. Esto activa de manera progresiva la circulación en los miembros inferiores.<br>Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>. cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales | 1. rodar en ovalo hacia delante<br>2- rodar en ovalo hacia atras<br>3- rodar por parejas cogidos de  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno . de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 12-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | ESTABLECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| MIN. | | Calistenia Movilidad articular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evtan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | Girar tobillos.<br>Levantar las rodillas hacia la cadera.<br>Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.<br>Estirar y flexionar brazos. |
| MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 2 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 13-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | ESTABLECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.<br>Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.<br>Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 17-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | RECONOCER EL CENTRO DE GRAVEDAD ANTE UNA NUEVA SITUACIÓN | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | orrer con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no hay nadie.<br>Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia.<br>Correr saltando líneas dibujadas en el suelo. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Realizar saltos en Caballitos, Desplazamientos en zapatos sin ruedas movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN | | | RETO PROXIMA SESIÓN | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 19-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | RECONOCER EL CENTRO DE GRAVEDAD ANTE UNA NUEVA SITUACIÓN | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| | TEMATICA | | | |
| 8 MIN. | FASE INICIAL — Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |   |
| 10 MIN. | FASE INICIAL — Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | Para empezar, se puede iniciar con trotes suaves en el lugar. Esto activa de manera progresiva la circulación en los miembros inferiores. Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en cabalitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos.<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 20-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | RECONOCER EL CENTRO DE GRAVEDAD ANTE UNA NUEVA SITUACIÓN | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | Girar tobillos.<br>Levantar las rodillas hacia la cadera.<br>Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.<br>Estirar y flexionar brazos. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 24-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DOMINAR LA ALTERNANCIA EQUILIBRIO - DESEQUILIBRIO AL LANZARSE A PATINAR | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna.<br>Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás.<br>Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estimulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 26-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DOMINAR LA ALTERNANCIA EQUILIBRIO - DESEQUILIBRIO AL LANZARSE A PATINAR | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardiaco. | orrer con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no hay nadie.<br>Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia.<br>Correr saltando líneas dibujadas en el suelo. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

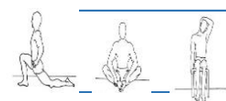
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DE FORTALECIMIENTO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 27-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DOMINAR LA ALTERNANCIA EQUILIBRIO - DESEQUILIBRIO AL LANZARSE A PATINAR | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |   |
| 10 MIN. | FASE INICIAL — Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | Para empezar, se puede iniciar con trotes suaves en el lugar. Esto activa de manera progresiva la circulación en los miembros inferiores.<br><br>Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 31-may | NIVEL | INICIACIÓN |
| OBJETIVO: | DOMINAR LA ALTERNANCIA EQUILIBRIO - DESEQUILIBRIO AL LANZARSE A PATINAR | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del dia. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento |  |
| 10 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco. | Para empezar, se puede iniciar con trotes suaves en el lugar. Esto activa de manera progresiva la circulación en los miembros inferiores.<br><br>Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar( estatico y dinamico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás. | Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro. |
| 30 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag<br>- cambios de posición<br>Los ejercicios son individuales |  |
| 30 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada | Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos | Balon o pelota mediana |
| 5 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

# PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

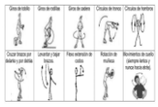
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

INDEPORTES

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 2-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 1 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista<br>SENSIBILIZACION | PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN<br>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.<br>2. AJUSTAR LOS PATINES.<br>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.<br>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Juego<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos<br>CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA<br>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento/con elemento<br>EJERCICIO 1 | CONGELADOS |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Circuitos recreativos<br>EJERCICIO 2 | DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 3 | EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO |  |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines<br>JUEGO | GOLOSA |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA.<br>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA<br>DUDAS O PREGUNTAS |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 3-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 2 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN<br>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.<br>2. AJUSTAR LOS PATINES.<br>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.<br>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA. |  |
| 15 MIN. | | Juego Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA.<br>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento/Con elemento | EJERCICIO 1 | CONGELADOS |  |
| 20 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD |  |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO |  |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | GOLOSA |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA.<br>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA<br>DUDAS O PREGUNTAS |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

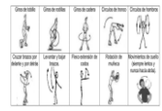
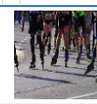
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 4-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 3 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL — TEMATICA: Dinamica Reflexion Llamado a lista | SENSIBILIZACION | PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN<br>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.<br>2. AJUSTAR LOS PATINES.<br>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.<br>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL — Juego Movilidad articular Estiramientos | CALENTAMIENTO | MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA.<br>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL — Sin elemento | EJERCICIO 1 | CIRCULACION EN LA PISTA |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA |  |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL — Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO |  |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL — Rodar en patines | JUEGO | RELOJITO |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA.<br>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA<br>DUDAS O PREGUNTAS |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 5-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 4 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica Reflexion ILlamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia Movilidad artícular Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin/con elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 20 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierda) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

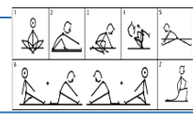
**" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**DEPORTE FORMATIVO**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 6-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 5 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin/con elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, |
| 20 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

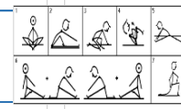
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 9-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 6 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

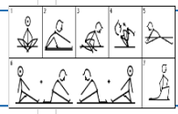
## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 10-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 7 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la<br>mejor forma de caer y de levantarse<br>con orientación del instructor. | Aproximadamente 3<br>series por cada<br>ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | .Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben de levantar los patines saltando y cayendo en posición básica |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 11-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | EXIGIR UN ADECUADO DESARROLLO SENSORIO-MOTRIZ QUE COMPROMETA, DESARROLLE Y AGUDIZE EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO ASI COMO EL MANEJO DEL ESPACIO-TIEMPO. | | | SESION | 8 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces.<br>Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierda) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

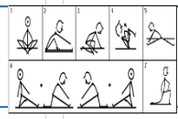
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 12-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 9 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista — SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos — CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento — EJERCICIO 1 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 2 | Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y | Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patín hacia la parte interna sin ser tocados |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br><br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br><br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines — JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | — RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

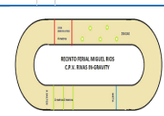
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 13-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los dife | | | SESION | 10 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

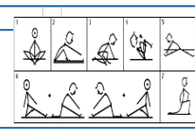
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 16-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 11 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la<br>mejor forma de caer y de levantarse<br>con orientación del instructor. | Aproximadamente 3<br>series por cada<br>ejercicio. |
| 20 MIN. | | Circuitos recreativos | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo).<br>Cuello, hombros y brazos relajados.<br>Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural. |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 17-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 12 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la<br>mejor forma de caer y de levantarse<br>con orientación del instructor. | Aproximadamente 3<br>series por cada<br>ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 18-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 13 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista — SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calisteria<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos — CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento — EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines — JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

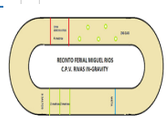
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 19-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 14 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista — SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos — CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento — EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines — JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | — RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

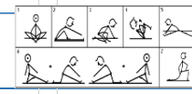
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 23-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 16 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

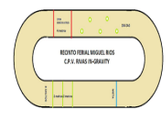
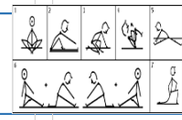
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 20-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 15 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista — SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos — CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento — EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo — EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines — JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | — RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

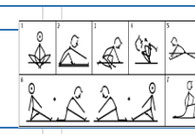
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 24-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ndamentos técnicos del patinaje como lo son: la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los difer | | | SESION | 17 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

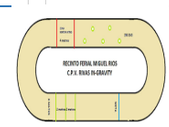
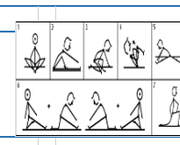
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 25-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 18 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 26-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 2 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 19 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista<br>SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos<br>CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento<br>EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines<br>JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 27-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 20 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista<br>SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos<br>CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento<br>EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo<br>EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines<br>JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 30-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 21 |

| TIEMPO | FASE | | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista | SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | FASE INICIAL | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos | CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento | EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | FASE CENTRAL | Fundamento deportivo | EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | FASE CENTRAL | Rodar en patines | JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | | ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | FASE FINAL | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

### DEPORTE FORMATIVO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| DEPORTE | PATINAJE | VALOR | RESPONSABILIDAD-OBEDIENCIA | FORMADOR | OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO |
| MUNICIPIO | COGUA | FECHA | 31-may | NIVEL | FUNDAMENTACION 1 |
| OBJETIVO: | ADAPTARSE A DIFERENTES SUPERFICIES CON ELEMENTO | | | SESION | 22 |

| TIEMPO | FASE | | CONTENIDOS | EJERCICIOS ( DESCRPCION O IMAGEN) |
|---|---|---|---|---|
| 8 MIN. | FASE INICIAL | TEMATICA<br>Dinamica<br>Reflexion<br>Llamado a lista — SENSIBILIZACION | Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento. |  |
| 15 MIN. | | Calistenia<br>Movilidad artícular<br>Estiramientos — CALENTAMIENTO | Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros -<br>Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos |  |
| 30 MIN. | FASE CENTRAL | Sin elemento — EJERCICIO 1 | Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor. | Aproximadamente 3 series por cada ejercicio. |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo — EJERCICIO 2 | EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE<br>EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER | Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar |
| 20 MIN. | | Fundamento deportivo — EJERCICIO 3 | TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA | Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire) |
| 10 MIN. | | Rodar en patines — JUEGO | Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicacones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera. |  |
| 10 MIN. | FASE FINAL | — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION | Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador. |  |
| MIN. | | RETO PROXIMA SESION | para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento | FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION |

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

**OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 10**

# EJECUCIÓN DE PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS APLICADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA DE PATINAJE DE COGUA.

## INTRODUCCION

A través de los años el patinaje ha ido cogiendo fuerza y sumando un gran número de participantes de género masculino y femenino han sido participes en el crecimiento de este deporte en nuestro país. Colombia ha sido uno de los principales exponentes de este deporte a nivel continental y mundial. En el departamento de Cundinamarca y con la ayuda de Indeportes se ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva y en esta oportunidad se enfoca el apoyo en la escuela de patinaje de velocidad en el municipio de Cogua Cund. En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y este deporte ha llamado mucho la atención para niños y niñas en diversas edades. 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. En este trabajo vamos a ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentado, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso, 4 x 10 mt., 20 metros lisos.) y 2 test específicos de patinaje (Split lateral, test de habilidad No. 1), con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los patinadores del municipio de Cogua.

Los participantes fueron 54 patinadores (49 niñas y 5 niños) distribuidos en tres categorías (menores de 8 años, niños y niñas entre 9 y 12 años y niños y niñas entre 13 y 17 años de edad).

## OBJETIVO PRINCIPAL

Registrar datos iniciales antropométricos y de condición física como parámetro a tener en cuenta para identificar la evolución de los deportistas de patinaje de velocidad de Cogua durante el año 2023.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

Registrar datos antropométricos en de los niños de la escuela de patinaje de Cogua.

Registrar datos de pruebas físicas aplicados a niños y niñas de la escuela de patinaje.

# MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

**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 KG | ESTATURA DE PIE CMS. | ESTATURA SENTADO CMS. | ENVERGADURA CMS. | PERIMETRO DE CINTURA CMS. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ARBELAEZ MONTOYA JUAN JOSE | 8 | 19/07/2014 | PATINAJE | 29 | 136 | 72 | 132 | 63 |
| 2 | AVILA PULIDO CAMILO | 8 | 10/12/2014 | PATINAJE | 26 | 132 | 73 | 129 | 58 |
| 3 | BALLEN LOMBANA KAROL | 8 | 15/11/2014 | PATINAJE | 28 | 130 | 66 | 126 | 60 |
| 4 | BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO | 9 | 14/08/2013 | PATINAJE | 28 | 131 | 64 | 132 | 58 |
| 5 | BUITRAGO NIETO SARA JULIANA | 11 | 27/05/2011 | PATINAJE | 47 | 155 | 77 | 156 | 68 |
| 6 | BUSTOS GARCIA MARIA PAZ | 7 | 23/07/2015 | PATINAJE | 26 | 119 | 63 | 116 | 60 |
| 7 | BUITRAGO ROZO MARIA SALOMÉ | 8 | 21/02/2015 | PATINAJE | 24 | 130 | 68 | 127 | 56 |
| 8 | CANON RODRIGUEZ NAIARA VALENTINA | 8 | 23/122014 | PATINAJE | 25 | 125 | 65 | 127 | 61 |
| 9 | CASTAÑEDA FORERO GABRIELA | 12 | 11/01/2011 | PATINAJE | 40 | 147 | 76 | 147 | 71 |
| 10 | CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE | 8 | 22/09/2014 | PATINAJE | 26 | 130 | 66 | 128 | 56 |
| 11 | CASTRO MARTINES PAULA SABRINA | 8 | 8/11/2014 | PATINAJE | 28 | 129 | 70 | 127 | 61 |
| 12 | CASTRO RIVERA SARA ISABELLA | 7 | 24/06/2015 | PATINAJE | 18 | 110,5 | 60 | 108,5 | 52 |
| 13 | CASTRO TRUJILLO MARIANA | 8 | 6/01/2015 | PATINAJE | 23 | 128 | 63 | 122 | 53 |
| 14 | ESCOBAR MONTOYA SALOME | 5 | 20/07/2017 | PATINAJE | 19 | 120 | 59 | 123 | 75 |
| 15 | MORENO NIETO LAURA LUCIANA | 6 | 2/02/2017 | PATINAJE | 22 | 121 | 66 | 122 | 58 |
| 16 | FORERO GARZON STEFANI | 9 | 5/03/2014 | PATINAJE | 22 | 127 | 67 | 125 | 51 |
| 17 | GARCIA MARTINEZ GABRIELA | 7 | 8/01/2016 | PATINAJE | 21 | 117 | 61 | 120 | 57 |
| 18 | FORERO RODRIGUEZ MARIA CAMILA | 12 | 11/12/2010 | PATINAJE | 29 | 143 | 72 | 144 | 59 |
| 19 | GOMEZ GARCIA EDWARD | 10 | 12/12/2012 | PATINAJE | 56 | 148,5 | 76 | 151 | 85 |
| 20 | GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA | 7 | 28/08/2015 | PATINAJE | 27 | 123 | 64 | 123 | 60 |
| 21 | GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA | 9 | 24/12/2013 | PATINAJE | 25 | 127 | 65 | 127 | 58 |
| 22 | JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA | 10 | 24/05/2013 | PATINAJE | 38 | 143 | 72 | 142 | 79 |
| 23 | MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA | 7 | 5/11/2015 | PATINAJE | 21 | 116 | 55 | 115 | 51 |
| 24 | MONTAÑO VILLAMIL BABY LUCIANA | 7 | 4/07/2015 | PATINAJE | 28 | 132 | 68 | 126 | 56 |
| 25 | MORENO NIETO LAURA LUCIANA | 6 | 2/02/2017 | PATINAJE | 23 | 121 | 60 | 121 | 58 |
| 26 | MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA | 5 | 21/06/2017 | PATINAJE | 22 | 122 | 61 | 120 | 60 |
| 27 | MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA | 10 | 23/01/2013 | PATINAJE | 39 | 146 | 72 | 144 | 67 |
| 28 | NIETO CASTILLO JANA VERONICA | 13 | 26/09/2009 | PATINAJE | 50 | 165 | 91 | 166 | 62 |
| 29 | OCAMPO GOMEZ DANIELA ALEJANDRA | 11 | 27/03/2012 | PATINAJE | 46 | 158 | 75 | 160 | 66 |
| 30 | PALACIO PARDO SARA ISABELLA | 5 | 5/07/2017 | PATINAJE | 20 | 120 | 58 | 118 | 50 |
| 21 | PEREZ AVILA SHAIRA JJULIANA | 8 | 12/04/2015 | PATINAJE | 28 | 125 | 67 | 122 | 60 |
| 32 | PRIETO TRUJILLO LINA MARIA | 11 | 4/07/2011 | PATINAJE | 37 | 145 | 72 | 145 | 69 |
| 33 | PUENTES RINCON SARA SOFIA | 10 | 23/01/2013 | PATINAJE | 26 | 128 | 69 | 129 | 56 |
| 34 | RICO TRUJILLO SARA CAMILA | 13 | 26/09/2009 | PATINAJE | 48 | 161 | 79 | 163 | 68 |
| 35 | RIVAS SARMIENTO VICTORIA | 4 | 12/08/2018 | PATINAJE | 16 | 160 | 52 | 161 | 55 |
| 36 | ROCHA FONSECA IVANA SALOME | 7 | 4/12/2015 | PATINAJE | 25 | 118 | 63 | 117 | 60 |
| 37 | RODRIGUEZ TREJO DAYANA CATHERINE | 12 | 26/08/2010 | PATINAJE | 47 | 145 | 75 | 151 | 74 |
| 38 | RONDON JEREZ ALEJANDRA | 9 | 8/08/2013 | PATINAJE | 27 | 133 | 70 | 133 | 58 |
| 39 | RONDON JEREZ DANIELA | 7 | 26/07/2015 | PATINAJE | 23 | 125 | 66 | 127 | 56 |
| 40 | SANCHEZ MENDES MATHIAS ALEJANDRO | 9 | 31/10/2013 | PATINAJE | 22 | 124 | 59 | 124 | 59 |
| 41 | SANTAMARIA SOSA NICOLL MARIAN | 5 | 23/09/2017 | PATINAJE | 20 | 108 | 58 | 104 | 56 |
| 42 | SIERRA LOPEZ MARIANA | 13 | 13/04/2010 | PATINAJE | 51 | 160 | 82 | 163 | 70 |
| 43 | SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA | 10 | 12/10/2012 | PATINAJE | 39 | 147 | 175 | 148 | 61 |
| 44 | SOLANO NAVA ALISON MELIZA | 11 | 28/10/2011 | PATINAJE | 50 | 155 | 78 | 160 | 72 |
| 45 | VELANDIA DUARTE SARA SOFIA | 8 | 5/08/2014 | PATINAJE | 27 | 127 | 65 | 127 | 67 |
| 46 | VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA | 10 | 11/03/2013 | PATINAJE | 34 | 138 | 72 | 147 | 57 |
| 47 | VELASQUEZ ROMERO SHARON MARIANA | 10 | 25/09/2012 | PATINAJE | 28 | 138 | 69 | 136 | 62 |
| 48 | ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA | 10 | 17/12/2012 | PATINAJE | 28 | 144 | 75 | 140 | 59 |
| 49 | **TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA** | **9** | 23/08/2013 | PATINAJE | 24 | 129 | 65 | 133 | 56 |
| 50 | **MORENO FORERO DANNA ISABELLA** | **9** | 26/01/2014 | PATINAJE | 36 | 136 | 70 | 137 | 70 |
| 51 | **TORRES RINCON GINA GABRIELA** | **9** | 16/04/2014 | PATINAJE | 30 | 134 | 71 | 136 | 65 |
| 52 | **SANCHEZ TORRES MARIANELA** | **10** | 26/08/2012 | PATINAJE | 28 | 133 | 68 | 135 | 58 |
| 53 | **DUARTE NIÑO CHERIK CAMILA** | **9** | 4/02/2014 | PATINAJE | 25 | 120 | 65 | 123 | 55 |
| 54 | **ESPINOZA ALARCON BRIANNA CELENE** | **7** | 5/03/2016 | PATINAJE | 25 | 122 | 65 | 125 | 55 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | **COGUA** |
| **FORMADOR:** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** |

# PRUEBAS MENORES DE 8 AÑOS

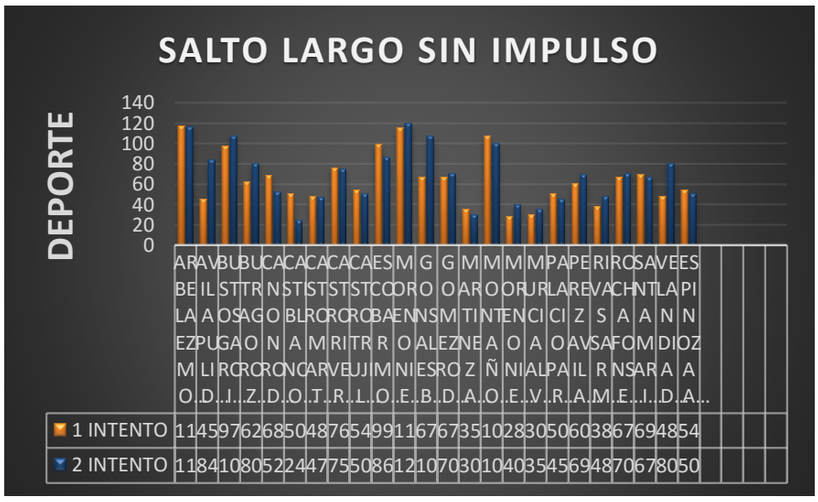
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

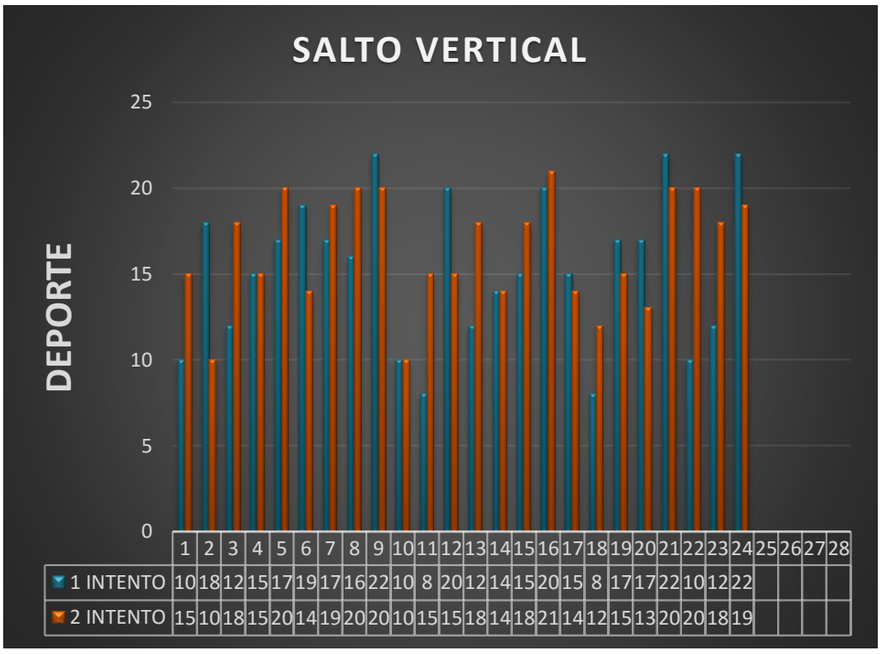
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) 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 | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | |
| 1 | ARBELAEZ MONTOYA JUAN JOSE | 8 | 19/07/2014 | PATINAJE | 4,53 | 4,53 | 117 | 116 | | 117 | 10 | 15 | | 15 |
| 2 | AVILA PULIDO CAMILO | 8 | 10/12/2014 | PATINAJE | 5,22 | 5,22 | 45 | 84 | | 84 | 18 | 10 | | 18 |
| 3 | BUSTOS GARCIA MARIA PAZ | 7 | 23/07/2015 | PATINAJE | 5,88 | 5,88 | 97 | 107 | | 107 | 12 | 18 | | 18 |
| 4 | BUTRAGO ROZO MARIA SALOMÉ | 8 | 21/02/2015 | PATINAJE | 4,6 | 4,6 | 62 | 80 | | 80 | 15 | 15 | | 15 |
| 5 | CANON RODRIGUEZ NAIARA VALENTINA | 8 | 23/122014 | PATINAJE | 5,14 | 5,14 | 68 | 52 | | 68 | 17 | 20 | | 20 |
| 6 | CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE | 8 | 22/09/2014 | PATINAJE | 4,96 | 4,96 | 50 | 24 | | 50 | 19 | 14 | | 19 |
| 7 | CASTRO MARTINES PAULA SABRINA | 8 | 8/11/2014 | PATINAJE | 5,2 | 5,2 | 48 | 47 | | 48 | 17 | 19 | | 19 |
| 8 | CASTRO RIVERA SARA ISABELLA | 7 | 24/06/2015 | PATINAJE | 4,15 | 4,15 | 76 | 75 | | 76 | 16 | 20 | | 20 |
| 9 | CASTRO TRUJILLO MARIANA | 8 | 6/01/2015 | PATINAJE | 5,91 | 5,91 | 54 | 50 | | 54 | 22 | 20 | | 22 |
| 10 | ESCOBAR MONTOYA SALOME | 5 | 20/07/2017 | PATINAJE | 5,42 | 5,42 | 99 | 86 | | 99 | 10 | 10 | | 10 |
| 11 | MORENO NIETO LAURA LUCIANA | 6 | 2/02/2017 | PATINAJE | 5,41 | 5,41 | 115 | 120 | | 120 | 8 | 15 | | 15 |
| 12 | GONSALES BELLO ANA ISABELLA | 7 | 8/01/2016 | PATINAJE | 4,79 | 4,79 | 67 | 107 | | 107 | 20 | 15 | | 20 |
| 13 | GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA | 7 | 28/08/2015 | PATINAJE | 6,27 | 6,27 | 67 | 70 | | 70 | 12 | 18 | | 18 |
| 14 | MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA | 7 | 5/11/2015 | PATINAJE | 5,44 | 5,44 | 35 | 30 | | 35 | 14 | 14 | | 14 |
| 15 | MONTAÑO VILLAMIL BABY LUCIANA | 7 | 4/07/2015 | PATINAJE | 5,98 | 5,98 | 107 | 100 | | 50 | 15 | 18 | | 18 |
| 16 | MORENO NIETO LAURA LUCIANA | 6 | 2/02/2017 | PATINAJE | 6,12 | 6,12 | 28 | 40 | | 40 | 20 | 21 | | 21 |
| 17 | MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA | 5 | 21/06/2017 | PATINAJE | 7,15 | 7,15 | 30 | 35 | | 35 | 15 | 14 | | 15 |
| 18 | PALACIO PARDO SARA ISABELLA | 5 | 5/07/2017 | PATINAJE | 6,98 | 6,98 | 50 | 45 | | 50 | 8 | 12 | | 12 |
| 25 | PEREZ AVILA SHAIRA JULIANA | 8 | 3/04/2015 | PATINAJE | 4,81 | 4,81 | 60 | 69 | | 69 | 17 | 15 | | 17 |
| 20 | RIVAS SARMIENTO VICTORIA | 4 | 12/08/2018 | PATINAJE | 8,17 | 8,17 | 38 | 48 | | 48 | 17 | 13 | | 17 |
| 21 | ROCHA FONSECA IVANA SALOME | 7 | 4/12/2015 | PATINAJE | 5,87 | 5,87 | 67 | 70 | | 70 | 22 | 20 | | 22 |
| 22 | SANTAMARIA SOSA NICOLL MARIAN | 5 | 23/09/2017 | PATINAJE | 6,99 | 6,99 | 69 | 67 | | 69 | 10 | 20 | | 20 |
| 23 | VELANDIA DUARTE SARA SOFIA | 8 | 5/08/2014 | PATINAJE | 5,12 | 5,12 | 48 | 80 | | 80 | 12 | 18 | | 18 |
| 24 | ESPINOZA ALARCON BRIANNA CELENE | 7 | 5/03/2016 | PATINAJE | 5,63 | 5,63 | 54 | 50 | | 54 | 22 | 19 | | 22 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO






## TEST NINOS ENTRE 9 – 12 AÑOS

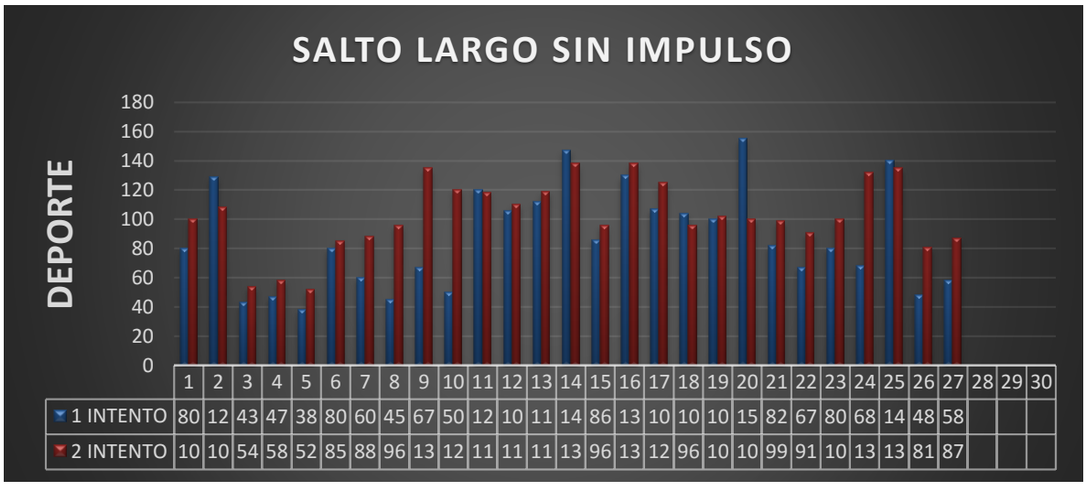
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

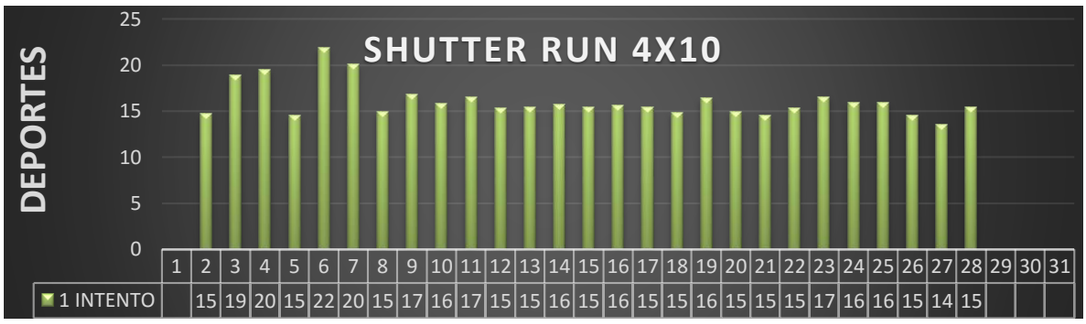
| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,s) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (cm) (cm) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S,s) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | NOMBRES Y APELLIDOS | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO | 9 | 14/08/2013 | PATINAJE | 5,21 | 5,21 | 80 | 100 | | | 35 | 32 | | | 14,69 | 14,69 |
| 2 | BUITRAGO NIETO SARA JULIANA | 11 | 27/05/2011 | PATINAJE | 4,9 | 4,9 | 129 | 108 | | | 38 | 39 | | | 18,97 | 18,97 |
| 3 | CASTAÑEDA FORERO GABRIELA | 12 | 11/01/2011 | PATINAJE | 4,32 | 4,32 | 43 | 54 | | | 25 | 30 | | | 19,52 | 19,52 |
| 4 | FORERO GARZON STEFANI | 9 | 5/03/2014 | PATINAJE | 4,7 | 4,7 | 47 | 58 | | | 38 | 30 | | | 14,57 | 14,57 |
| 5 | GARCIA RODRIGUEZ GABRIELA | 9 | 28/09/2013 | PATINAJE | 5,98 | 5,98 | 38 | 52 | | | 40 | 38 | | | 21,94 | 21,94 |
| 6 | GOMEZ GARCIA EDWARD | 10 | 12/12/2012 | PATINAJE | 5,12 | 5,12 | 80 | 85 | | | 42 | 40 | | | 20,14 | 20,14 |
| 7 | GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA | 9 | 24/12/2013 | PATINAJE | 4,96 | 4,96 | 60 | 88 | | | 40 | 32 | | | 14,97 | 14,97 |
| 8 | JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA | 10 | 24/05/2013 | PATINAJE | 4,36 | 4,36 | 45 | 96 | | | 30 | 32 | | | 16,85 | 16,85 |
| 9 | MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA | 10 | 23/01/2013 | PATINAJE | 5,45 | 5,45 | 67 | 135 | | | 28 | 30 | | | 15,87 | 15,87 |
| 10 | OCAMPO GOMEZ DANIELA ALEJANDRA | 11 | 27/03/2012 | PATINAJE | 4,93 | 4,93 | 50 | 120 | | | 26 | 20 | | | 16,55 | 16,55 |
| 11 | PRIETO TRUJILLO LINA MARIA | 11 | 4/07/2011 | PATINAJE | 4,84 | 4,84 | 120 | 118 | | | 34 | 36 | | | 15,34 | 15,34 |
| 12 | PUENTES RINCON SARA SOFIA | 10 | 23/01/2013 | PATINAJE | 5,57 | 5,57 | 106 | 110 | | | 34 | 20 | | | 15,39 | 15,39 |
| 13 | RODRIGUEZ TREJO DAYANA CATHERINE | 12 | 26/08/2010 | PATINAJE | 4,57 | 4,57 | 112 | 119 | | | 25 | 28 | | | 15,71 | 15,71 |
| 14 | RONDON HERIZ ALEJANDRA | 9 | 6/08/2013 | PATINAJE | 5,52 | 5,52 | 147 | 138 | | | 26 | 35 | | | 15,42 | 15,42 |
| 15 | SANCHEZ MENDES MATHIAS ALEJANDRO | 9 | 31/10/2013 | PATINAJE | 4,96 | 4,96 | 86 | 96 | | | 30 | 27 | | | 15,69 | 15,69 |
| 16 | SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA | 10 | 12/10/2012 | PATINAJE | 5,94 | 5,94 | 130 | 138 | | | 25 | 26 | | | 15,45 | 15,45 |
| 17 | SOLANO NAVA ALISON MELISA | 11 | 28/10/2011 | PATINAJE | 4,81 | 4,81 | 107 | 125 | | | 24 | 28 | | | 14,89 | 14,89 |
| 18 | VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA | 10 | 11/03/2013 | PATINAJE | 4,81 | 4,81 | 104 | 96 | | | 30 | 31 | | | 16,45 | 16,45 |
| 19 | VELASQUEZ ROMERO SHARON MARIANA | 10 | 25/09/2012 | PATINAJE | 4,84 | 4,84 | 100 | 102 | | | 30 | 33 | | | 14,95 | 14,95 |
| 20 | ZABALA PUIMUY KAREN ANGELICA | 10 | 17/12/2012 | PATINAJE | 4,56 | 4,56 | 155 | 100 | | | 31 | 33 | | | 14,52 | 14,52 |
| 21 | TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA | 9 | 23/08/2013 | PATINAJE | 4,87 | 4,87 | 82 | 99 | | | 25 | 28 | | | 15,32 | 15,32 |
| 22 | MORENO FORERO DANNA ISABELLA | 9 | 26/01/2014 | PATINAJE | 5,77 | 5,77 | 67 | 91 | | | 26 | 25 | | | 16,57 | 16,57 |
| 23 | BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA | 9 | 15/11/2014 | PATINAJE | 5,45 | 5,45 | 80 | 100 | | | 30 | 28 | | | 15,96 | 15,96 |
| 24 | SANCHEZ TORRES MARIANELA | 10 | 26/08/2012 | PATINAJE | 4,46 | 4,46 | 68 | 132 | | | 24 | 24 | | | 15,06 | 15,96 |
| 25 | GINNA GABRIELA TORRES RINCON | 9 | 16/04/2014 | PATINAJE | 4,31 | 4,31 | 140 | 135 | | | 21 | 25 | | | 14,54 | 14,54 |
| 26 | DUARTE NIÑO CHERIK CAMILA | 9 | 4/02/2014 | PATINAJE | 5,43 | 5,43 | 48 | 81 | | | 28 | 29 | | | 13,53 | 13,53 |
| 27 | TORRES RINCON GINA GABRIELA | 9 | 16/04/2014 | PATINAJE | 5,21 | 5,21 | 58 | 87 | | | 30 | 32 | | | 15,47 | 15,47 |

MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

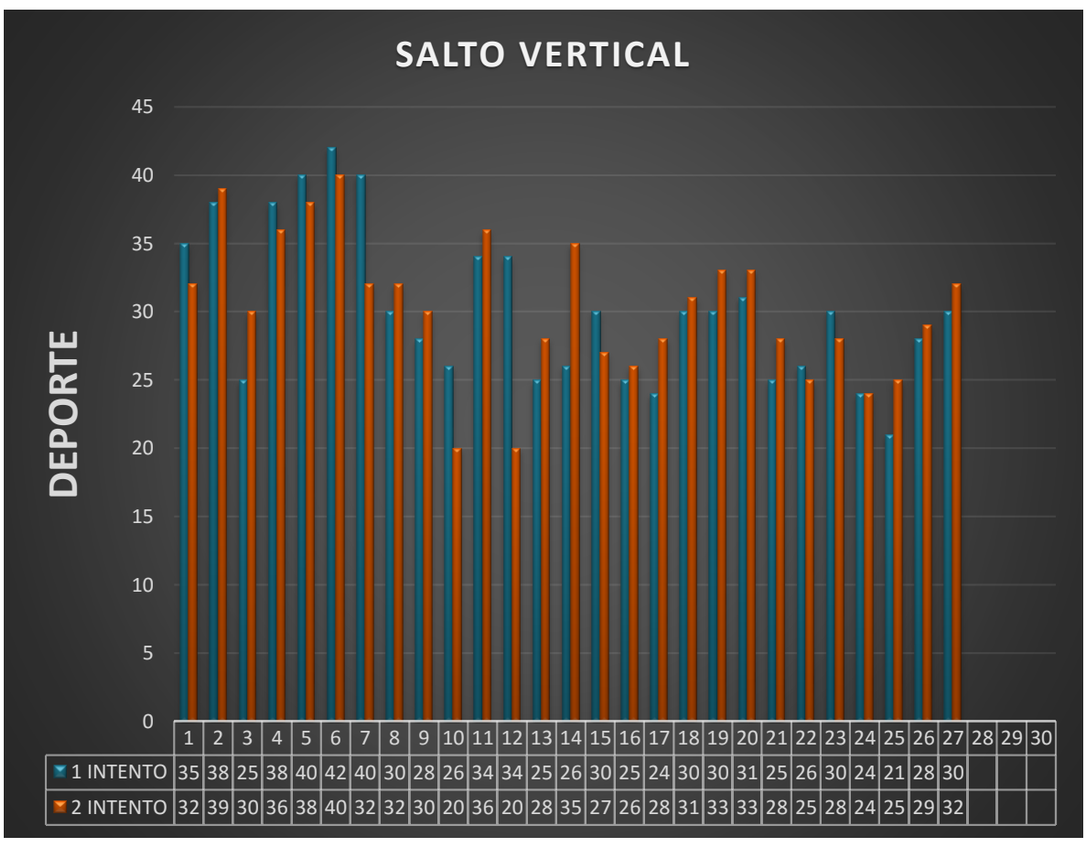





| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 80 | 12 | 43 | 47 | 38 | 80 | 60 | 45 | 67 | 50 | 12 | 10 | 11 | 14 | 86 | 13 | 10 | 10 | 10 | 15 | 82 | 67 | 80 | 68 | 14 | 48 | 58 | | | |
| 2 INTENTO | 10 | 10 | 54 | 58 | 52 | 85 | 88 | 96 | 13 | 12 | 11 | 11 | 11 | 13 | 96 | 13 | 12 | 96 | 10 | 10 | 99 | 91 | 10 | 13 | 13 | 81 | 87 | | | |




| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | | 15 | 19 | 20 | 15 | 22 | 20 | 15 | 17 | 16 | 17 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 17 | 16 | 16 | 15 | 14 | 15 | | | |




| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 INTENTO | 35 | 38 | 25 | 38 | 40 | 42 | 40 | 30 | 28 | 26 | 34 | 34 | 25 | 26 | 30 | 25 | 24 | 30 | 30 | 31 | 25 | 26 | 30 | 24 | 21 | 28 | 30 | | | |
| 2 INTENTO | 32 | 39 | 30 | 36 | 38 | 40 | 32 | 32 | 30 | 20 | 36 | 20 | 28 | 35 | 27 | 26 | 28 | 31 | 33 | 33 | 28 | 25 | 28 | 24 | 25 | 29 | 32 | | | |

# TEST NIÑOS ENTRE 13 – 17 AÑOS

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

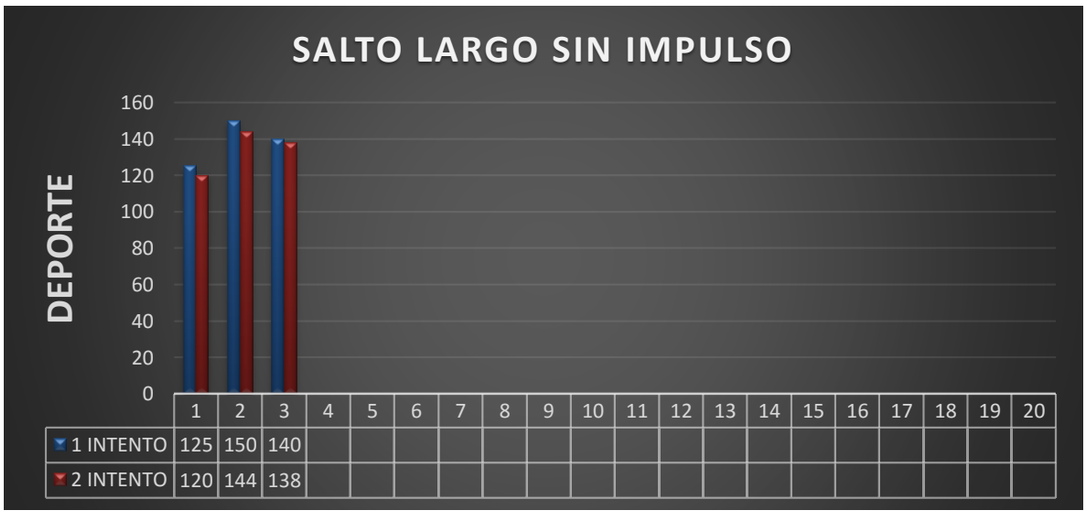
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

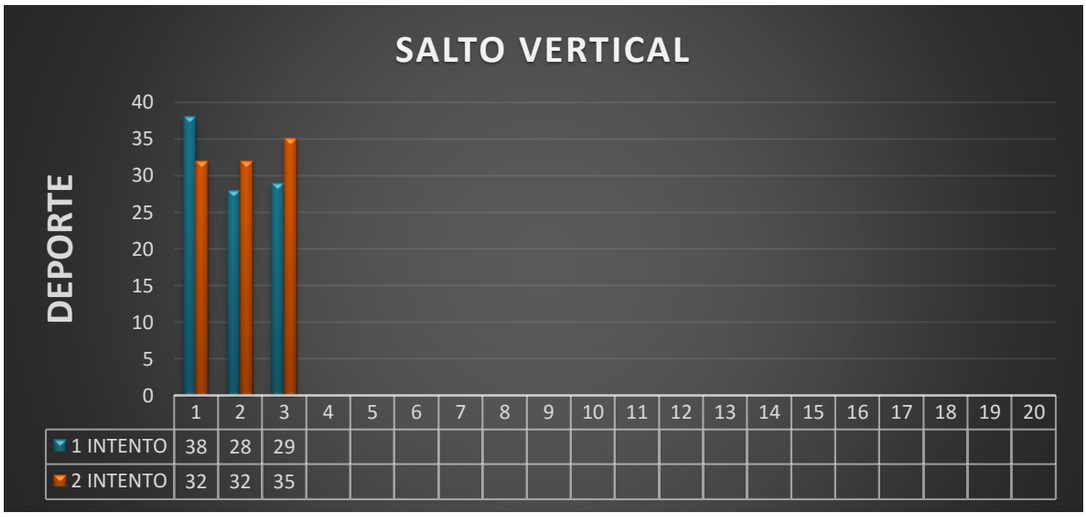
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

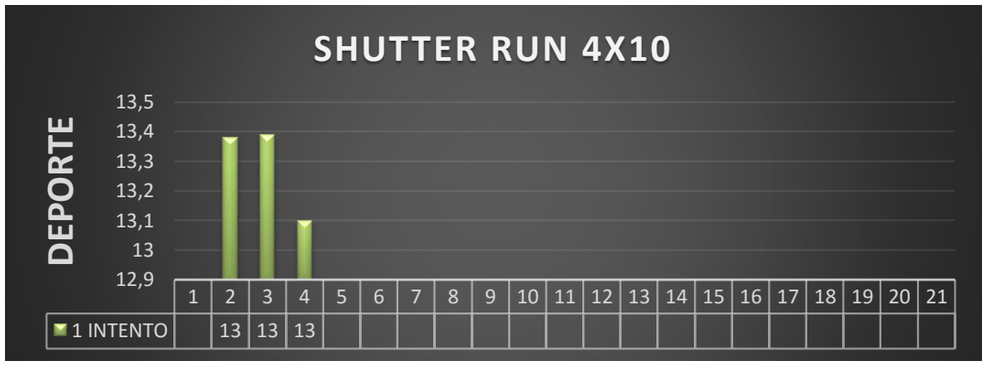
| | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | FECHA DE NACIMIENTO | DEPORTE | 20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO | SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (124) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1312) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | | PROMEDIO | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS | SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,3) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA | RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 INTENTO | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | 1 INTENTO | 2 INTENTO | | | | |
| 1 | NIETO CASTILLO JANA VERONICA | 13 | 26/09/2009 | PATINAJE | 4,42 | 4,42 | 125 | 120 | | 125 | 38 | 32 | | 38 | 13,38 | 13,38 |
| 2 | RICO TRUJILLO SARA CAMILA | 13 | 26/09/2009 | PATINAJE | 4,13 | 4,13 | 150 | 144 | | 150 | 28 | 32 | | 32 | 13,39 | 13,39 |
| 3 | SIERRA LOPEZ MARIANA | 13 | 13/04/2010 | PATINAJE | 4,34 | 4,34 | 140 | 138 | | 140 | 29 | 35 | | 35 | 13,1 | 13,1 |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |

MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO




SALTO VERTICAL
DEPORTE
40
35
30
25
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 38 28 29
2 INTENTO 32 32 35


SHUTTER RUN 4X10
DEPORTE
13,5
13,4
13,3
13,2
13,1
13
12,9
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
1 INTENTO 13 13 13

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **INICIACION 1** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **EL MORTIÑO** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



07-04 PESO



07-04 SALTO VERTICAL



07-04 ENVERGADURA



07-04 TALLA DE PIPE



08-04 TALLA SENTADO



26-04 SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **COGUA** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION 1** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **POLI SAN JOSE** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



12-04 PESO



12-04 ENVERGADURA



12-04 TALLA SENTADO



16-04 SALTO VERTICAL



18-04 SPLIT LATERAL (ESPECIFICO)



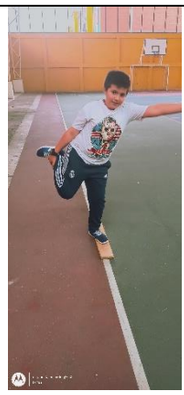
23-04 PERIMETRO DE CINTURA

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **PATINAJE** | |
| **MUNICIPIO** | **OSCAR** | |
| **NIVEL** | **FUNDAMENTACION 2** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **COMPLEJO DEPORTIVO** | **MES: ABRIL** |

**EVIDENCIA FOTOGRÁFICA**



09-04 20 METROS LANZADOS



09-04 PRUEBA DE EQILIBRIO FLAMENCO



13-04 TEST DE SPLIT LATERAL



17-04 PRUEBA 4 x 10



17-04 HABILIDAD N 1



17-04 SALTO VERTICAL

**OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11**

| | 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 **Oscar Adrián Sierra Castillo,** identificado con cédula de ciudadanía No. 2.986.797 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE PATINAJE, 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,

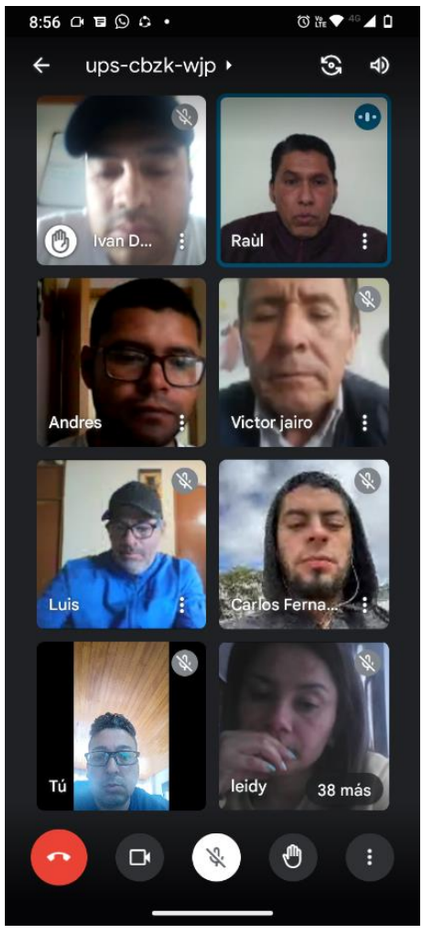
JEFFERSON C

**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 02/2023 | Mayo 02/2023 | Mayo 02/2023 |
| Firma | | | |

**OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 12**

**SE ESTÁ A LA ESPERA DEL CRONOGRAMA PARA DESARROLLAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS.**




**27-04 SE LLEVÓ A CABO REUNIÓN DE FESTIVALES DEPORTIVOS 8 am.**

**OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 13**




**12-04 PRESENTACIÓN DE FORMADORES ANTE LA SUBGERENCIA DE DEPORTES DE COGUA**




**13-04 REUNION VIRTUAL. SEGUIMIENTO DRIVE - DOCUMENTOS QUE SE DEBEN PRESENTAR EN ABRIL Y FECHAS ESTABLECIDAS.**



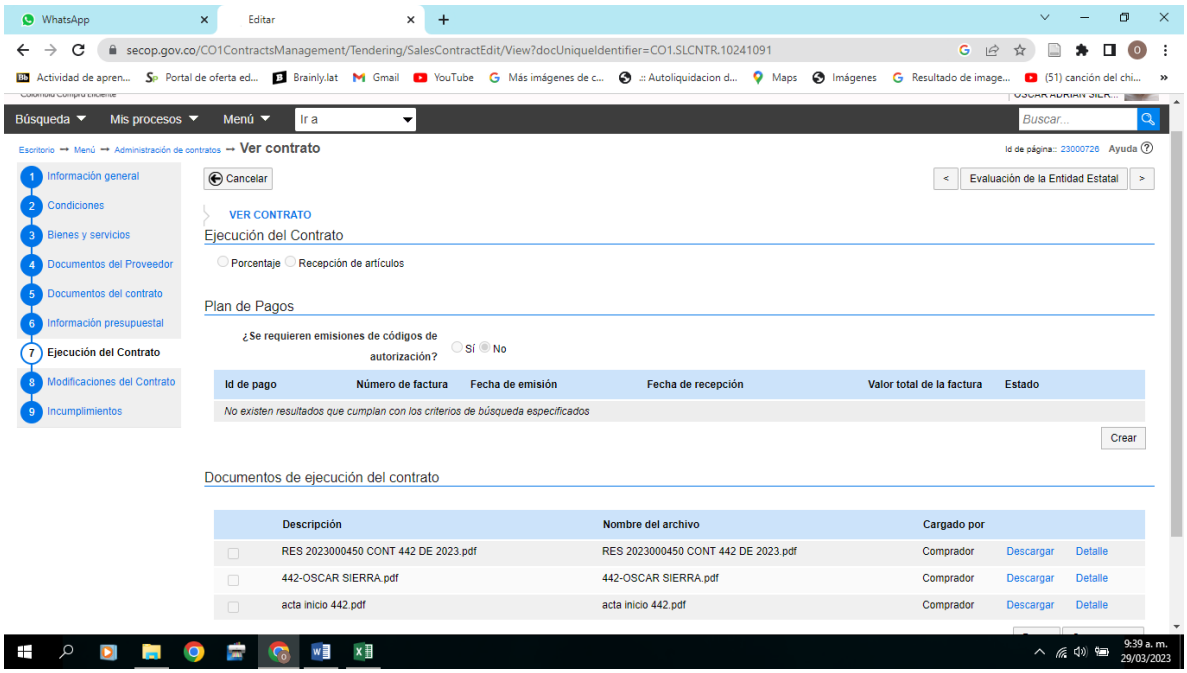
**30-03 REUNION ENTREGA DE INFORMES CHIA**

## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 14

## SE ESTÁ A LA ESPERA DE LA ENTREGA DEL FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL (FUID) POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA.

## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 15

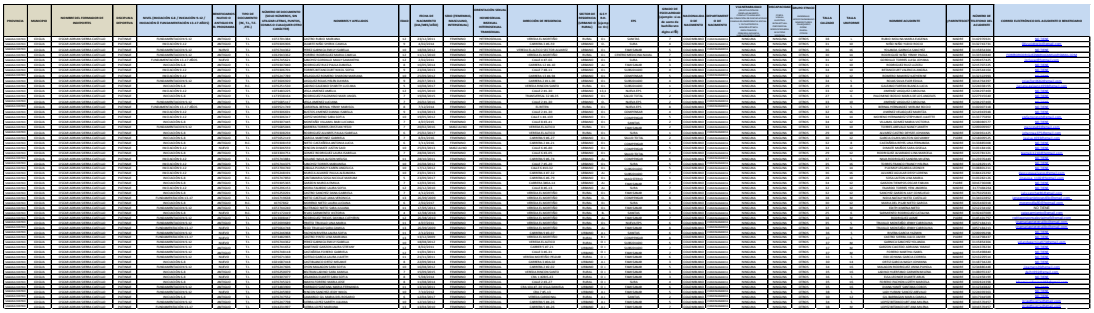
## COLOCAR EVIDENCIA DE LA ENTREGA DE LOS INFORMES AL SECOPII




Powered by CamScanner

## OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

## SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS



Powered by CamScanner

**COLOCAR FICHAS DE INSCRIPCIONES**

**INICIACION**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Melanie
APELLIDOS: Castiblanco Ortiz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES septiembre AÑO 2014
Número de Identificación: 1.021.687.418
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Liceo Andino de Cogua
Edad: 8 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 3 #0a 02
Nombres y Apellidos del padre: Mauricio Castiblanco Correa
Documento de identidad: 80.051.864 de Bogotá
Teléfono: 3132932262
e-mail: maurocasti15@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Nasly Johanna Ortiz García
Documento de identidad: 1.016.051.924 de Bogotá
Teléfono: 3118734220
Nombres y Apellidos del responsable que inscribe: Nasly Johanna Ortiz García
Teléfono en caso de emergencia: 3118734220

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 X rural_____

3.INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Clavícula
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 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.

Melaniecastiblanco
Firma del Menor:
T.I: 1021.6874.18
CELULAR 3118734220

Nasly Ortiz
Firma del responsable
1016051924
CELULAR 3118734220
E-MAIL: NASLYJ-0@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!


@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
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

## AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO **Nasly Johanna Ortiz García**, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. **1.016.051.924** Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos **Melanie Castiblanco Ortiz,**
con Tarjeta de identidad No **1.021.687.418** 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 **Patinaje.**

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 (16) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023).

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Nasly Ortiz.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1016051924

TELÉFONO 3118734220

DIRECCIÓN CRA 3 # OB 02



Huella



Powered by CamScanner

EPS Sanitas
Nuestro compromiso es contigo

CE-006 - 0000000100 – 2023

## CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

| | |
|---|---|
| TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN | TI 1021687418 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | Castiblanco Ortiz,Melanie |
| TIPO DE AFILIADO | Beneficiario |
| TIPO DE TRABAJADOR | N/A |
| FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN | 12/01/2022 |
| ESTADO DE AFILIACIÓN | Vigente |
| ESTADO DE SERVICIO | Habilitado |
| REGIMEN | Contributivo |

La presente se expide a nombre de Castiblanco Correa,Mauricio , a los 18 días del mes de marzo del año 2023.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Banny Yeritza Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.021.687.418
CASTIBLANCO ORTIZ
APELLIDOS

MELANIE
NOMBRES

melanie castiblanco
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 22-SEP-2014
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
22-SEP-2032 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
14-OCT-2021 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-01274897-F-1021687418-20220103 0077876386A 1 56934916

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

I

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Laura Daniela
**APELLIDOS:** Murcia Alvarez
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 21 MES 6 AÑO 2017
**Número de Identificación:** RC. 1076254437
**Año que cursa:** 1 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Las villas cogua
**Edad:** 5 **Talla de Calzado:** 28 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cra 4 # 7-32
**Nombres y Apellidos del padre:** Juan de Jesús Murcia Forero
**Documento de identidad:** 2986988 **de** Cogua
**Teléfono:** 3123264546
**e-mail:** deisypaulvarez@Gmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Deisy Lorena Alvarez Aguilar
**Documento de identidad:** 1070305296 **de** Cogua
**Teléfono:** 3184423292
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Deisy Alvarez
**Teléfono en caso de emergencia:** 3184423292

**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 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:** 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.**

Deisy Alvarez → Laura Murcia — Deisy Alvarez

**Firma del Menor:**
**T.I:** RC. 1070 395296 - 1076254437
**CELULAR** 3184

**Firma del acudiente**
**C.C.** 1070305296
**CELULAR** 3184423292
**E-MAIL** deisypaulvarez@Gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Deisy Lorena Alvarez Aguilar ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305296 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Daniela Murcia Alvarez con Tarjeta de identidad No RC. 1076257437 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 Patinaje.

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 (18) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Deisy Lorena Alvarez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070305296

TELÉFONO 3184423292

DIRECCIÓN Cra 4 # 7 - 32

Huella

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

Powered by CamScanner

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

# ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

## Información Básica del Afiliado :

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | RC |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1076251437 |
| NOMBRES | LAURA DANIELA |
| APELLIDOS | MURCIA ALVAREZ |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | ZIPAQUIRA |

## Datos de afiliación :

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | SALUD TOTAL ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD DEL REGIMEN CONTRIBUTIVO Y DEL REGIMEN SUBSIDIADO S.A. | CONTRIBUTIVO | 01/06/2020 | 31/12/2999 | BENEFICIARIO |

| Fecha de Impresión: | 02/24/2023 20:16:21 | Estación de origen: | 192.168.70.220 |
|---|---|---|---|

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al**

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1076251437

# REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 55812626

**Datos de la oficina de registro - Clase de oficina**

Registraduría [ ] Notaría [X] Número 01 Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código 84

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

COLOMBIA - CUNDINAMARCA - ZIPAQUIRA

**Datos del inscrito**

| Primer Apellido | Segundo Apellido |
|---|---|
| MURCIA | ALVAREZ |

Nombre(s)

LAURA DANIELA

| Fecha de nacimiento | Sexo (en letras) | Grupo sanguíneo | Factor RH |
|---|---|---|---|
| Año 2017 Mes JUN Día 21 | FEMENINO | O | POSITIVO |

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA - CUNDINAMARCA - BOGOTA

| Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos | Número certificado de nacido vivo |
|---|---|
| CERTIFICADO DE NACIDO VIVO | 14166460- 2 |

**Datos de la madre**

Apellidos y nombres completos

ALVAREZ AGUILAR DEISY LORENA

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| C.C. N. 1.070.305.296 DE COGUA | COLOMBIANA |

**Datos del padre**

Apellidos y nombres completos

MURCIA FORERO JUAN DE JESUS

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| C.C. No. 2.986.988 DE COGUA | COLOMBIANA |

**Datos del declarante**

Apellidos y nombres completos

MURCIA FORERO JUAN DE JESUS

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| C.C. No. 2.986.988 DE COGUA | |

**Datos primer testigo**

Apellidos y nombres completos

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| | |

**Datos segundo testigo**

Apellidos y nombres completos

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| | |

| Fecha de inscripción | Nombre y firma del funcionario que autoriza |
|---|---|
| Año 2017 Mes JUN Día 28 | DORIS VALERO TORRES NOTARIA ENCARGADA |
| | Nombre y firma |

- SEGUNDA COPIA PARA EL USUARIO -

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:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Sara Isabella
**APELLIDOS:** Palacios Pardo
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 05 MES Julio AÑO 2017
**Número de Identificación:** 1.070.308.487
**Año que cursa:** Transición **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D. Las Villas - Sede Rafael Pombo
**Edad:** 5 **Talla de Calzado:** 26 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Vereda Quebrada Honda - Cogua
**Nombres y Apellidos del padre:** Cristian Arley Palacios Zamora
**Documento de identidad:** 1.070.306.001 **de** Cogua
**Teléfono:** 320 493 57 26
**e-mail:** arley.p.z@hotmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Luisa Fernanda Pardo Gómez
**Documento de identidad:** 1.070.307.827 **de** Cogua
**Teléfono:** 314 390 1557
**Nombres y Apellidos del Responsable que Inscribe:** Luisa Fernanda Pardo
**Teléfono en caso de emergencia:** 314 390 1557 - 302 335 6831

**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:** N/A
**Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria:** SI ____ NO X **Cual** N/A
**Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica:** SI ____ NO X **Cual** N/A
**ALERGICO A:** N/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.**

Sara Pd 10/01/05
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1.070.308.487
**CELULAR** 314 390 1557

Firma del [illegible] 1.070.307.827
CELULAR 314 390 1557
E MAIL [illegible]

CUNDINAMARCA ¡Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Luisa Fernanda Pardo Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.070.307.827 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Isabella Palacios Pardo, con Tarjeta de identidad No 1.070.308.487 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 Patinaje.

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 quince (15) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.070.307.827

TELÉFONO 314 390 1557

DIRECCIÓN Vereda Quebrada Honda

Huella



Powered by CamScanner

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

NUIP 1.070.308.487

# REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 57706466

*57706466*

**Datos de la oficina de registro - Clase de oficina**

Registraduría [X] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código 3 4 H

País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE COGUA - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - COGUA

**Datos del inscrito**

| Primer Apellido | Segundo Apellido |
|---|---|
| PALACIOS | PARDO |

Nombre(s)

SARA ISABELLA

| Fecha de nacimiento | Sexo (en letras) | Grupo sanguíneo | Factor RH |
|---|---|---|---|
| Año 2017 Mes 07 Día 05 | FEMENINO | O | POSITIVO |

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento e/o Inspección)

COLOMBIA CUNDINAMARCA CHIA

| Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos | Número certificado de nacido vivo |
|---|---|
| CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO | 13951359-8 |

*Datos de madre o padre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal, o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el primer apellido del inscrito)*

Apellidos y nombres completos

PARDO GOMEZ LUISA FERNANDA

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| CC 1.070.307.827 | COLOMBIA |

*Datos de padre o madre (Para casos de pueblos indígenas con línea matrilineal, o parejas del mismo sexo, anotar el progenitor que indiquen los declarantes para el segundo apellido del inscrito)*

Apellidos y nombres completos

PALACIOS ZAMORA CRISTIAN ARLEY

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| CC 1.070.306.001 | COLOMBIA |

**Datos del declarante**

Apellidos y nombres completos

PALACIOS ZAMORA CRISTIAN ARLEY

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| CC 1.070.306.001 | |

**Datos primer testigo**

Apellidos y nombres completos

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| | |

**Datos segundo testigo**

Apellidos y nombres completos

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| | |

| Fecha de inscripción | Nombre y firma del funcionario que autoriza |
|---|---|
| Año 2017 Mes JUL Día 10 | Adriana Enciso Rincón Registradora Municipal ADRIANA DEL ROCIO ENCISO RINCON Nombre y firma |

- SEGUNDA COPIA PARA EL USUARIO -

Powered by CamScanner

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

# ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

## Información Básica del Afiliado :

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | RC |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1070308487 |
| NOMBRES | SARA ISABELLA |
| APELLIDOS | PALACIOS PARDO |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | ZIPAQUIRA |

## Datos de afiliación :

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | EPS FAMISANAR S.A.S. | CONTRIBUTIVO | 15/08/2017 | 31/12/2999 | BENEFICIARIO |

| Fecha de Impresión: | 03/15/2023 14:41:48 | Estación de origen: | 192.168.70.220 |
|---|---|---|---|

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.**

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Victoria
**APELLIDOS:** Rivas Sarmiento
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 12 MES 08 AÑO 2018
**Número de Identificación:** 1.071.172.419
**Año que cursa:** Jardin **Nombre de la Institución Educativa** What a Chilhood
**Edad:** 4 **Talla de Calzado:** 25 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** 6
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Vereda El Martino - Cagua
**Nombres y Apellidos del padre:** Harold Rivas Serrano
**Documento de Identidad:** 1047427.941 **de** Cartagena
**Teléfono:** 3112653518
**e-mail:** harold.rivas-90@hotmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Catalina Sarmiento Rodriguez
**Documento de identidad:** 35.221.515 **de** La Calera
**Teléfono:** 3192407009
**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____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 derecha
**Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria:** SI X NO ____ **Cual** Sinusitis
**Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica:** SI ____ NO X **Cual** ____
**ALERGICO A:** ____
**Tipo de Sangre RH:** B Negativo

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

CUNDINAMARCA PRODUCTIVO 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

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** _____

Catalina Sarmiento

**Firma del acudiente**
**C.C** 35.221.515
**CELULAR** 319 2407009
E-MAIL catasarmiento@yahoo.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@gmail.com



Powered by CamScanner

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

NUIP 1.071.172.419

# REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial 58574448

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [ ] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código [ ]

País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE LA CALERA COLOMBIA CUNDINAMARCA LA CALERA

Datos del inscrito

| Primer Apellido | Segundo Apellido |
|---|---|
| RIVAS | SARMIENTO |

Nombre(s)

VICTORIA

| Fecha de Nacimiento | Hora del Nacimiento | Código Multiparidad | Factor RH |
|---|---|---|---|
| Año 2010 Mes 06 Día 17 | 5 PM | B | NEGATIVO |

Lugar de Nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía)

COLOMBIA CUNDINAMARCA BOGOTA D.C.

| Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos | Número certificado de nacido vivo |
|---|---|
| CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO | 149033993-2 |

Datos de la madre o padre (Para casos de padres indígenas con usos nativos, o parejas del mismo sexo, acudir al procedimiento que indiquen las declaraciones para el primer apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos

SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA

| Documento de Identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| CC 35.221.515 | COLOMBIA |

Datos del padre (Para casos de padres indígenas con usos nativos, o parejas del mismo sexo, acudir al procedimiento que indiquen las declaraciones para el primer apellido del inscrito)

Apellidos y nombres completos

RIVAS SERRANO HAROLD

| Documento de Identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| CC 1.047.427.841 | COLOMBIA |

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos

SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA

| Documento de Identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| CC 35.221.515 | |

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de Identificación (Clase y número) | Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de Identificación (Clase y número) | Firma

| Fecha de Inscripción | Nombre y firma del funcionario que autoriza |
|---|---|
| Año 2010 Mes Ago Día 21 | MARIA FERNANDA ESPINOSA GIRALDO - Nombre y firma |

| Reconocimiento paterno | Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento |
|---|---|
| Firma | Nombre y firma |

ESPACIO PARA NOTAS

ES FIEL COPIA TOMADA DEL ORIGINAL QUE REPOSA EN LOS ARCHIVOS DE ESTA REGISTRADURIA DE ACUERDO CON EL ARTICULO 115 DEL DECRETO LEY 1260 DE 1.970. SIN SELLO SEGÚN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1.995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: 69 FOLIO: 4 SERIAL: 58574448

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

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 Catalina Sarmiento Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35.221.515 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Victoria Rivas Sarmiento, con Tarjeta de identidad No Registro 1.091.172.419 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 Patinaje.

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 Catorce (14) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Catalina Sarmiento

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35.221.515

TELÉFONO 3192407009

DIRECCIÓN Vereda El Martino

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

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: NICOLE MARIAM
APELLIDOS: SANTAMARIA SOSA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES SEP. AÑO 2017.
Número de Identificación: 1076.747.850.
Año que cursa: PRIMERO Nombre de la Institución Educativa LICEO ANDINO
Edad: 5 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 6 Nº 6-79.
Nombres y Apellidos del padre: ALVARO SANTAMARIA
Documento de identidad: 1054.678.967 de MOSQUERA
Teléfono: 321-4520167.
e-mail: CHANDTIO@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: LINA MARIA SOSA.
Documento de identidad: 1054.680-479 de MOSQUERA
Teléfono: 310-3282126
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: LINA MARIA SOSA.
Teléfono en caso de emergencia: 310-3282126.

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 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: _____
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:
RC. 1'076.747.850.
CELULAR 3103282126.

LINA MARIA SOSA
Firma del acudiente
C.C. 1054.680.479
CELULAR 3103282126
E-MAIL CHANDTIO@hotmail.com

CUNDINAMARCA
DILIGENCIADO

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email. kdrian55@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 Lina María Sosa Ayon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1054.680.479. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicole María Santamaría Sosa. con Tarjeta de identidad No R.C. 1016.749.850. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cobija. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Patinaje.

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.**

Lina María Sosa Ayon

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1054.680.479.

TELÉFONO 310-3282126.

DIRECCIÓN Cra 6 N° 6-79



Huella



Powered by CamScanner

UT SERVISALUD SAN JOSE

*NIT901.127.521-0*

# CERTIFICACION

Hacemos constar que **NICOLLE MARIAM SANTAMARIA SOSA** identificado(a) con **RC 1076747850** se encuentra en estado **ACTIVO** como **BENEFICIARIO** en el servicio medico que presta **UT SERVISALUD SAN JOSE - CUNDINAMARCA.** Regimen de excepción.

Con los siguientes **MIEMBROS DEL GRUPO FAMILIAR**:

| TIPO | DOCUMENTO | NOMBRES | APELLIDOS | ESTADO | PARENTESCO |
|---|---|---|---|---|---|
| CC | 1054680479 | LINA MARIA | SOSA LAITON | ACTIVO | CONYUGE O COMPAÑERO |
| RC | 1076747850 | NICOLLE MARIAM | SANTAMARIA SOSA | ACTIVO | HIJO(A) |
| RC | 1076750166 | MARIA ALEJANDRA | SANTAMARIA SOSA | ACTIVO | HIJO(A) |
| CC | 1054678967 | MIGUEL ALEJANDRO | SANTAMARIA RABELO | ACTIVO | COTIZANTE PRINCIPAL |

Se expide la presente certificación a solicitud del interesado(a) a los **6** días del mes de **marzo** de **2023.**

ATENTAMENTE,

***Generado: Aplicativo Integr@ UT SERVISALUD SAN JOSE - CUNDINAMARCA***

Powered by CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

55945980

NUIP 1 076 747 940

# REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial

Sitio de la oficina de registro - Clase de oficina

Principal [ ] Única [X] Auxiliar [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código K S H

XXXXXXXXXX COLOMBIA -CUNDINAMARCA- ZIPAQUIRA XXXXXXXXXXXX

Datos del inscrito

| Primer Apellido | Segundo Apellido |
|---|---|
| SANTAMARIA | SOSA |

Nombre(s)

NICOLLE MARIAM

| Fecha de nacimiento | Sexo (en letras) | Grupo sanguíneo | Factor RH |
|---|---|---|---|
| Año 2017 Mes SEP Día 23 | FEMENINO | O | POSITIVO |

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o Inspección)

XXXXXXXXXX COLOMBIA-CUNDINAMARCA- BOGOTAXXXXXXXXXX

| Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos | Número certificado de nacido vivo |
|---|---|
| CERTIFICADO DE NACIDO VIVO | 14490399-1 |

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos

SOSA LAITON LINA MARIA

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| C.C. 1.054.680.479 DE MONIQUIRA (BOYACA) | COLOMBIANA |

Datos del padre

Apellidos y nombres completos

SANTAMARIA RABELO MIGUEL ALEJANDRO

| Documento de identificación (Clase y número) | Nacionalidad |
|---|---|
| C.C. 1.054.678.967 DE MONIQUIRA (BOYACA) | COLOMBIANA |

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos

SANTAMARIA RABELO MIGUEL ALEJANDRO

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| C.C. 1.054.678.967 DE MONIQUIRA (BOYACA) | |

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos

| Documento de identificación (Clase y número) | Firma |
|---|---|
| | |

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos

Documento de identificación (Clase y número) Firma

| Fecha de inscripción | Nombre y firma del funcionario que autoriza |
|---|---|
| Año 2017 Mes OCT Día 03 | HECTOR RENE CASTIDAS PAZOS |

| Reconocimiento paterno | Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento |
|---|---|
| Firma | Nombre y firma |

ESPACIO PARA NOTAS

A.P.S.

ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Ginna Gabriela
**APELLIDOS:** Torres Rincón
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 16 MES Abril AÑO 2014
**Número de Identificación:** 1076249105
**Año que cursa:** Cuarto **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Cooperativo
**Edad:** 8 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 8/10 **Talla Camiseta:** 10
**Dirección y Lugar de Domicilio:** cll 8a # 3-02 Santa maria del valle Cauca.
**Nombres y Apellidos del padre:** _____
**Documento de identidad:** _____ **de** _____
**Teléfono:** _____
**e-mail:** mileya1984@hotmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Maria Yazmin Rincón Palacios.
**Documento de identidad:** 35428509 **de** Zipaquira.
**Teléfono:** 3208975637.
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Maria Yazmin Rincón P.
**Teléfono en caso de emergencia:** 3208975637 - 3227268915.

**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:** _____
**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.**

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 María Yazmin Rincón Palacios, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35'428509 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ginna Gabriela Torres Rincon con Tarjeta de identidad No 1076249705. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Coqua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de patinaje.

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 Coqua, a los Veintidos (22) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

María Yazmin Rincón Palacios.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35'428509

TELÉFONO 3208975637.

DIRECCIÓN cll 8a # 3-02 Coqua.

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

ADRES

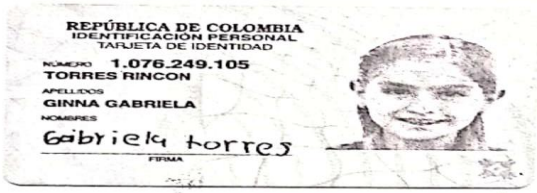
MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

**ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES**

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**




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: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Camilo
APELLIDOS: Avila Pulido
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 12 AÑO 2014
Número de Identificación: 1.050.619.801.
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Departamental la plazuela
Edad: 8 años Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: finca el espanal vereda patasica.
Nombres y Apellidos del padre: Juan Avila Paez
Documento de identidad: 1.026.256.323 de Bogotá
Teléfono: 321 512 6349
e-mail: lda.pavila@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Barbara Vanesa Pulido Socha.
Documento de identidad: 1.057.571.362 de Sogamoso
Teléfono: 3212472800
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Barbara Vanesa pulido S.
Teléfono en caso de emergencia: 3212472800

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: 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: Polvo, pol y Frio
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.

Camilo Avila
Firma del Menor:
T.I: 1.050.619.801.
CELULAR 3212471800

Barbara Pulido Socha
Firma del acudiente
C.C: 1.057.571.362.
CELULAR 3212472800
E MAIL: barbarapulidosocha@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTRO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

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

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 Barbara Vanesa Pulido Socha, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1.057.591.362 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Camilo Avila Pulido, con Tarjeta de identidad No 1.050.619.801 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 Patinaje.

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 Veintitres (23) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Barbara Vanesa Pulido Socha.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.057.591.362

TELÉFONO 3212472800

DIRECCIÓN Finca el espinal Vereda patasica.

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

**CERTIFICA**

Que la persona relacionada a continuación, en cumplimiento a lo establecido en las normas legales vigentes, ha cotizado al Sistema General de Seguridad Social en Salud a través de esta Entidad Promotora de Salud las siguientes semanas de cotización:

| | |
|---|---|
| **Datos del BENEFICIARIO al** | |
| **TI 1050619801 IVAN CAMILO AVILA PULIDO** | |
| Estado Cotizante: | **Vigente** |
| Causal: | **ACTIVO EN REGIMEN SUBSIDIADO EN** |
| Semanas Cotizadas Nueva EPS S.A.: | **4** |
| Fecha Afiliación: | **02/08/2022** |
| Fecha Último Periodo Cotizado: | |
| Fecha Cancelación: | |

La presente certificación se expide el día 23 de Marzo de 2023 a solicitud del (de la) interesado(a).

**Observaciones:**

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS

Cordialmente,

**Gerencia de Afiliaciones**
**Nueva EPS S.A.**

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.050.619.801
AVILA PULIDO

APELLIDOS
IVAN CAMILO

NOMBRES
Camilo Avila

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 20-DIC-2014
TUNJA
(BOYACA)
LUGAR DE NACIMIENTO
20-DIC-2032
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S RH
M
SEXO
25-NOV-2022 CHIA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

P-1506500-01331992-M-1050619801-20221201 0091896473A 1 8508445507

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**

Disciplina deportiva: _____PATINAJE_____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: ___KAROL VALERIA_____
APELLIDOS: ___BAILEN LOMBANA_____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 11 AÑO 2014
Número de Identificación: 1.075.691.459 Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa LICEO INTEGRADO ZIPAQUIRA
Edad: 8A Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: COGUA BARRIO SAN JOSE
Nombres y Apellidos del padre: BAILEN ZAMORA JHON ALEXANDER
Documento de identidad: 1.075655689 de ZIPAQUIRA
Teléfono: 312 3149982
e-mail: —
Nombres y Apellidos de la madre: ADRIANA MARCELA LOMBANA USAQUEN
Documento de identidad: 1.070304334 de COGUA
Teléfono: 3202526110
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ADRIANA MARCELA LOMBANA USAQUEN
Teléfono en caso de emergencia: 3202526110 — 3118946625

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_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.

_____ Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

_____ Firma del acudiente
C.C. 1.070.304.334
CELULAR 3202526110
E-MAIL H2ocira@yahoo.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 ADRIANA MARCELA LOMBANA USAQUEN, Mayor de edad, Identificado (a) c
cedula ciudadanía No. 1.070.304.334 Autorizo al menor hijo(a) de nombres
apellidos BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA,
con Tarjeta de identidad No 1.035.661.459 a participar en el Program
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipi
COGUA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva
PATINAJE.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividade
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
hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres t
del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relac
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 lo
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 t
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
municipio de COGUA, a los 14 ( ) días del mes de MARZO del año dos mil
veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.070.304.334

TELÉFONO 320252610

DIRECCIÓN COGUA BARRIO SAN JOSE.

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NUMERO **1.075.681.459**

**BALLEN LOMBANA**

APELLIDOS

**KAROL VALERIA**

NOMBRES

Valeria Ballen

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **15-NOV-2014**

**ZIPAQUIRA**
**(CUNDINAMARCA)**

LUGAR DE NACIMIENTO

**15-NOV-2032** **O+** **F**

FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO

**29-NOV-2021 ZIPAQUIRA**

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO

P-1534000-01273300-F-1075681459-20211220 0077475289A 1 8503519903

Powered by CamScanner

compensar | salud eps

**EL PROGRAMA DE EPS DE LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR COMPENSAR**
**NIT 860.066.942-7**

**CERTIFICA QUE**

Que el(la) señor(a) JOHN ALEXANDER BALLEN ZAMORA identificado(a) con Cedula Ciudadania 1075655689, se encuentra Activo en el Plan de Beneficios de Salud PBS, de la EPS Compensar por la Empresa TRANSPORTES GUASCA SAS NIT 860078427, en calidad de Dependiente según información contenida a la fecha en nuestra base de datos.

| Fecha Afiliación | Fecha Retiro |
|---|---|
| 20221223 | No Registrada |

Beneficiarios:

| Nombre Beneficiario | Paren. | Identificación | Tipo de Identificación | Fecha de Afiliación | Fecha de Retiro | Estado Afiliación |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ADRIANA MARCELA LOMBANA USAQUEN | CY | 1070304334 | CC | 20220209 | No Registrada | Activo |
| TANIA ALEJANDRA BALLEN CASTAÑEDA | HI | 1075654122 | TI | 20220209 | No Registrada | Activo |
| KAROL VALERIA BALLEN LOMBANA | HI | 1075681459 | TI | 20220209 | No Registrada | Activo |

El presente certificado se expide a solicitud del (la) interesado(a), a los 13 días del mes de Marzo de 2.023

**Observaciones:**

**Con destino a:**
TRAMITE PERSONAL

Información sujeta a verificación por parte de COMPENSAR EPS, cualquier aclaración con gusto será atendida en la línea (601) 4441234 - Documento no válido como autorización de traslado ni aclaración de multiafiliación en el SGSSS..

Cordialmente,
COMPENSAR EPS.

VIGILADO Supersalud
VIGILADO SuperSubsidio





Powered by CamScanner

INDEPORTES

FOTO

**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Maria Salome
**APELLIDOS:** Buitrago Rozo
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 21 MES 02 AÑO 2015
**Número de Identificación:** 1070307281
**Año que cursa:** 3º **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino niño
**Edad:** 8 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Vereda Rodamontal
**Nombres y Apellidos del padre:** Jesús Antonio Buitrago Suarez
**Documento de identidad:** 1070305982 **de** Cogua
**Teléfono:** 3123931395
**e-mail:** Jesusbuitrago2015@gmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Anyi Julieth Rozo Moro
**Documento de identidad:** 1070306653 **de** Cogua
**Teléfono:** 3113506741
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Anyi Julieth Rozo Mora
**Teléfono en caso de emergencia:** 3113506741 - 3123931395

**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 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:** cefalexina
**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.**

Salomé Buitrago.
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1070307281
**CELULAR** 3113506741

Anyi Rozo
**Firma del acudiente**
**C.C** 1070306653
**CELULAR** 3113506741
**E-MAIL** anyi072013@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES

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

## AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Anyi Julieth Rozo Moro, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070306653 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Salomé Buitrago Rozo, con Tarjeta de identidad No 1070307281 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de patinaje.

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 once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Anyi Rozo S.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070306653

TELÉFONO 3113606741

DIRECCIÓN Vereda Rodamontal

Huella



Powered by CamScanner

REG
NACI

COI

IMPRESIÓN DACTILA





- Vigencia de seis (6) meses
- Visite https://wsp.registraduria.gov.co/estampados para verificar la producción del documento
- El titular tendrá un plazo máximo de un (1) año para reclamar el documento partir de la fecha de producción (Resolución 1630 de 2018)

**FAVOR NO LAMINAR LA CONTRASEÑA**

| FECHA DE PREPARACIÓN | NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN |
|---|---|
| 15 JUL 2022 | 1.070.307.281 |
| CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICION | |
| 4 \| PRIMERA VEZ TI | |
| APELLIDOS | |
| BUITRAGO ROZO | |
| NOMBRES | |
| MARIA SALOME | |
| LUGAR DE PREPARACIÓN | |
| COGUA (CUNDINAMARCA) | |
| LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO | |
| CHIA(CUNDINAMARCA)<br>21 FEB 2015 O+ | |

El(La) Señor(a) **MARIA SALOME BUITRAGO ROZO**; identificado(a) con **TI** número **1070307281**; se encuentra afiliado a la EPS.

Fecha de Activación de Servicios: **21/02/2015**

Estado de la Afiliación **Vigente**

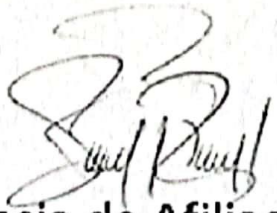
Categoría: **A**

La presente certificación se expide a solicitud del (de la) interesado(a) en Bogotá para QUIEN INTERESE, a los **11** días del mes **3** del año **2023**

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

ESTA CERTIFICACIÓN NO APLICA PARA SERVICIOS MÉDICOS. NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

**Cordialmente,**



Gerencia de Afiliaciones

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Lina Mariana
**APELLIDOS:** Castro Pinto
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 13 MES 12 AÑO 2009
**Número de Identificación:** 1073482965
**Año que cursa:** 8ª **Nombre de la Institución Educativa** Colegio de la Presentación
**Edad:** 13 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
**Dirección y Lugar de Domicilio:** 7 KM vía Remanso vereda el Molino
**Nombres y Apellidos del padre:** Julio Javier Castro Sierra
**Documento de identidad:** 80539737 **de** Zipaquira
**Teléfono:** 3114798437
**e-mail:** javicastro130@hotmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Diana Patricia Pinto Forero
**Documento de identidad:** 1075660106 **de** Zipaquira
**Teléfono:** 3106897753
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Diana Patricia Pinto Forero
**Teléfono en caso de emergencia:** 3106897753

**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____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:** B+

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

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

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

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

Lina Mariana Castro Pinto
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1073482965

**Firma del acudiente** Diana Patricia Pinto Forero
**C.C** 1075660106

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 Patricia Pinto Forero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075660106 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Mariana Castro Pinto, con Tarjeta de identidad No 1073492965 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 Patinaje.

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 Catorce (14) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Diana Patricia Pinto Forero
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075660106

TELÉFONO 3106897753

DIRECCIÓN Vereda el Martiño (Cogua)

Huella



Powered by CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.073.482.965
CASTRO PINTO
APELLIDOS
LINA MARIANA
NOMBRES

Lina mariana castro Pinto
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 13-DIC-2009
CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
13-DIC-2027
FECHA DE VENCIMIENTO
27-ENE-2017 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
B+
G.S. RH
F
SEXO
REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA
INDICE DERECHO

P-1534000-00883962-F-1073482965-20170217 0053705646A 1 1784286644

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023**

Disciplina deportiva: PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Cherith Camila
APELLIDOS: Duarte Niño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 02 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070306906
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa IED los Ulibes
Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: CRR 3 # 6-59 Cogua Centro
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
e-mail:
Nombres y Apellidos de la madre: Yudith Rocio Niño Niño
Documento de identidad: 1019074903 de Bogotá D.C
Teléfono: 3132743731
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yudith Rocio Niño
Teléfono en caso de emergencia: 3132743731

**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 X 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 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:
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: 1070306906
CELULAR 3132743731

Firma del padre de familia
CC: 1019074903
CELULAR 3132743731
EMAIL: yudithrocio@Gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Yudith Rocio Niño Niño, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1019074903 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Cheik Camila Duarte Niño, con Tarjeta de identidad No 1078306906 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 patinaje.

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 15 ( ) 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. 1019074903

TELÉFONO 3132743731

DIRECCIÓN Cra. 3 #6-59

Huella



Powered by CamScanner

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

# ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

## Información Básica del Afiliado :

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | TI |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1070306906 |
| NOMBRES | CHERIK CAMILA |
| APELLIDOS | DUARTE NIÑO |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | ZIPAQUIRA |

## Datos de afiliación :

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | EPS SURAMERICANA S.A. | CONTRIBUTIVO | 01/10/2016 | 31/12/2999 | BENEFICIARIO |

**Fecha de Impresión:** 03/15/2023 16:05:54 **Estación de origen:** 2801:12:c800:2070::1

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.**

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.070.306.906
DUARTE NIÑO

APELLIDOS
CHERIK CAMILA

NOMBRES

Cherik Camila Duarte

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 04-FEB-2014
ZIPAQUIRA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
04-FEB-2032 O- F
FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEXO
18-MAR-2021 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-01229068-F-1070306906-20210423 0074197849A 1 51755647

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:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Laura Isabella
**APELLIDOS:** Gomez Rodriguez
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 28 MES 08 AÑO 2015
**Número de Identificación:** 1023304751
**Año que cursa:** 2º **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Departamental Pkazcky.
**Edad:** 7 AÑOS **Talla de Calzado:** 31 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Carrera 6 # 3-05
**Nombres y Apellidos del padre:** Luis Alberto Gomez Buitrago
**Documento de identidad:** 1075652295 **de** Zipaquira
**Teléfono:** 3142491239
**e-mail:** tcamaki1210@hotmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Lina Marcela Rodriguez Alvarado
**Documento de identidad:** 52777037 **de** Bogotá
**Teléfono:** 3223781321
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Lina Marcela Rodriguez A.
**Teléfono en caso de emergencia:** 3223781321

**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____
minoria 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:** ____
**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.**

Lina Marcela Rodriguez A.

**Firma del Menor:**
**T.I:** 1023304751
**CELULAR** 3223781321

**Firma del acudiente**
**C.C** 52777037
**CELULAR** 3223781321
**E-MAIL** tcamaki1210@hotmail.com.

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Lina Marcela Rodriguez Alvarado, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52777037 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Isabella Gomez R. con Tarjeta de identidad No 1023304751 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 09) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Lina Marcela Rodriguez Alvarado
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52777037 Bogotá

TELÉFONO 3223787321

DIRECCIÓN Carrera 6 # 3-05



Huella



Powered by CamScanner

FECHA DE NACIMIENTO 28-AGO-2015

BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

28-AGO-2033
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G.S. RH

F
SEXO

21-NOV-2022 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

P-1534000-01332013-F-1023304751-20221201 0091898493A 1 8506389748

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.023.304.751

GOMEZ RODRIGUEZ
APELLIDOS

LAURA ISABELLA
NOMBRES



Laura Isabella Gomez
FIRMA

Powered by CamScanner

*SaludTotal*

BOGOTA, Marzo 7 de 2023

Señora:
RODRIGUEZ ALVARADO LINA MARCELA
CC. 52777037
CR 6 3 05 COGUA CUNDINAMARCA - 0
Ciudad

Ref: M-PYGA-F065. SOLICITUD INFORMACIÓN - AFILIACIÓN SALUD TOTAL EPS S.A.

En relación con el asunto de la referencia, y atendiendo su solicitud, nos permitimos informarle que a la fecha de expedición de la presente comunicación consta en nuestra base de datos que su afiliación al régimen contributivo de Salud Total EPS S.A. se realizó a partir de Marzo 18 de 2015. Los usuarios inscritos en su afiliación son:

| Nombre | Documento | Tipo | Afiliacion | Sem cot | Sem Ant | Parentesco | Estado Afiliacion | Fecha de desafiliacion EPS | Estado Actual | Discapacidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GOMEZ BUITRAGO LUIS ALBERTO | 1075652295 | C | Mar-30-2011 | 385 | 26 | COTIZANTE | VIGENTE | | | Ninguna |
| RODRIGUEZ ALVARADO LINA MARCELA | 52777037 | C | Mar-18-2015 | 187 | 26 | COMPAÑERO(A) | VIGENTE | | | Ninguna |
| GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA | 1023304751 | T | Ago-28-2015 | 165 | 0 | HIJO MENOR DE 18 AÑOS | VIGENTE | | | Ninguna |

De acuerdo con los registros de la base de datos, su grupo familiar presenta la siguiente relación laboral:

| Razón social del aportante | Usuario en contrato | Tipo de contrato | Estado de contrato |
|---|---|---|---|
| SERVIOLA SAS | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| SERVIOLA SAS | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| SUMMAR TEMPORALES S A S | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| TEMPORAL S A S | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| TEMPORAL S A S | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| GESTO AGRO SAS | 52777037 | Dependiente | CERRADO |
| RODRIGUEZ ALVARADO LINA MARCELA | 52777037 | Beneficiario del Mecanismo de Protección al Cesant | CERRADO |
| SERVIOLA SAS | 52777037 | Dependiente | CERRADO |

**CARTA NO VALIDA PARA TRASLADO**

En Salud Total apreciamos la confianza que usted ha depositado en nosotros y esperamos que usted y su familia continúen disfrutando de nuestros servicios de salud con Calidad total. Cualquier información adicional, con gusto será atendida por el personal de servicio al cliente de la sede administrativa de su ciudad, o puede comunicarse con nuestra línea gratuita 018000 1 14524 a nivel nacional o en Bogotá al teléfono 4854555.

Cordialmente,

JAVIER CARREÑO SÁNCHEZ
Gerente de Operaciones Comercial
SALUD TOTAL EPS S.A.

NOTA: En caso requerido, este certificado es válido para la atención a través del Régimen Subsidiado o como población vinculada.

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: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Babi Luciana.
APELLIDOS: Montaño Villamil
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 07 AÑO 2015
Número de Identificación: 1070.307.445
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa Colegio Divino Niño
Edad: 7 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 8 N° 3-41
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Armando Montaño Villarraga
Documento de identidad: 1070.304.396 de Cogua
Teléfono: 3123098350
e-mail: carlos.monta01989@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: María Victoria Villamil Gómez
Documento de identidad: 1070304200 de Cogua
Teléfono: 3208086577
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Ma. Victoria Villamil G.
Teléfono en caso de emergencia: 3208086577

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 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: 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.

Babi Luciana Montaño V.
Firma del Menor:
T.I: 1070.307.445 COGUA
CELULAR 3208086577

Firma del acudiente
1070304200
CELULAR 3208086577
E MAIL victo2901@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTRO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 María Victoria Villamil Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1070.309.200 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Babi Luciana Montaño Villamil, con Tarjeta de identidad No 1070. 309. 445 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 PATINAJE.

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 QUINCE (15) días del mes de MARZO del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070. 309. 200 COGUA

TELÉFONO 3208086577

DIRECCIÓN Calle 8 N° 3-41.

Huella



Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NUMERO 1.070.307.445

MONTAÑO VILLAMIL

APELLIDOS

BABI LUCIANA

NOMBRES

Babi Luciana M.

FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 04-JUL-2015

CHIA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

04-JUL-2033

FECHA DE VENCIMIENTO

O+ F

G S RH SEXO

04-AGO-2022 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

P-1504300-01316163-F-1070307445-20220823 0082121755G 1 55970052

EPS Sanitas

CE-006 - 0000000100 – 2023

# CERTIFICA

Que la(s) persona(s) relacionada(s) a continuación está(n) o ha(n) estado afiliada(s) a

| | |
|---|---|
| TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN | TI 1070307445 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | Montaño Villamil,Babi Luciana |
| TIPO DE AFILIADO | Beneficiario |
| TIPO DE TRABAJADOR | N/A |
| FECHA DE AFILIACIÓN AL REGIMEN | 01/03/2017 |
| ESTADO DE AFILIACIÓN | Vigente |
| ESTADO DE SERVICIO | Habilitado |
| REGIMEN | Contributivo |

La presente se expide a nombre de Villamil Gomez,Maria Victoria, a los 14 días del mes de marzo del año 2023.

NOTA: Esta certificación no constituye aprobación de traslado, ni es documento válido para solicitar servicios médicos.

Banny Yeritza Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

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**

FOTO

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Paula Alejandra
**APELLIDOS:** Murcia Alvarez
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 23 MES 1 AÑO 2023
**Número de Identificación:** 1076248491
**Año que cursa:** 5. **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Las villas cogua
**Edad:** 10 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cra 4 # 7 - 32
**Nombres y Apellidos del padre:** Juan de Jesus Murcia Forero
**Documento de identidad:** 2986988 **de** cogua
**Teléfono:** 3123264576
**e-mail:** JuanJoForeroMurcia@Gmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Deisy Lorena Alvarez Aguilar
**Documento de identidad:** 1070305296 **de** cogua
**Teléfono:** 3184423292
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Deisy Lorena Alvarez
**Teléfono en caso de emergencia:** 3184423292

**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____
minoria 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____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:** ____
**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 fotografia.**

Paula Murcia
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1076248491
**CELULAR** 3184423292

Deisy Alvarez
**Firma del acudiente**
**C.C.** 1070305296
**CELULAR** 3184423292
**E-MAIL** deisy.alvarez@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Deisy Lorena Alvarez Aguilar, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305296 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Alejandra Murcia Alvarez con Tarjeta de identidad No 1076248791 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 patinaje.

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. (18) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Deisy Alvarez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070305296

TELÉFONO 3184423292

DIRECCIÓN cra 4 # 7-32

Huella



Powered by CamScanner

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

# ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

## Información Básica del Afiliado :

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | TI |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1076248191 |
| NOMBRES | PAULA ALEJANDRA |
| APELLIDOS | MURCIA ALVAREZ |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | ZIPAQUIRA |

## Datos de afiliación :

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | SALUD TOTAL ENTIDAD PROMOTORA DE SALUD DEL REGIMEN CONTRIBUTIVO Y DEL REGIMEN SUBSIDIADO S.A. | CONTRIBUTIVO | 01/06/2020 | 31/12/2999 | BENEFICIARIO |

| Fecha de Impresión: | 02/24/2023 20:15:35 | Estación de origen: | 192.168.70.220 |
|---|---|---|---|

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al**

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.076.248.191**
**MURCIA ALVAREZ**

APELLIDOS
**PAULA ALEJANDRA**

NOMBRES

Paula Murcia

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **23-ENE-2013**
**ZIPAQUIRA**
**(CUNDINAMARCA)**
LUGAR DE NACIMIENTO
**23-ENE-2031**
FECHA DE VENCIMIENTO
**A+** G.S. RH
**F** SEXO
**29-ENE-2020 COGUA**
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

INDICE DERECHO

P-1504300-01137445 F-1076248191-20200311 0070550169A 2 53134661

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Melany
APELLIDOS: Rodriguez Molina
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 03 AÑO 2023
Número de Identificación: 1076297297
Año que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa Los Villas.
Edad: 10 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 # 9-15 Planetario, Cogua
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
e-mail: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Marisol Lorena Molina Angel
Documento de identidad: 1075672884 de Zipaquira
Teléfono: 3155574995
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Marisol Lorena Molina Angel
Teléfono en caso de emergencia: 3155574995 - 3219139266

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 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 Pos

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.

Melany Rodriguez M
Firma del Menor:
T.I: 1076247747
CELULAR 3155574995

Marisol Molina
Firma del acudiente
C.C 1075672884
CELULAR 3155574995
E-MAIL [illegible]250815@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Mirad Lorena Molina Angel, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1075672884 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Melany Rodriguez Molina, con Tarjeta de identidad No 1096247247 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 Patinaje.

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 Once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075672884

TELÉFONO 3155574495

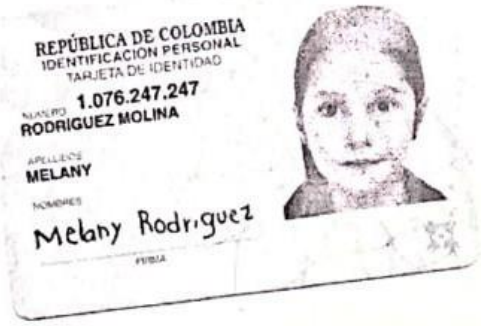
DIRECCIÓN Cra 6 #4-15

Huella



Powered by CamScanner




Powered by CamScanner

Famisanar EPS

**CERTIFICA QUE:**

El(La) Señor(a) MELANY RODRIGUEZ MOLINA identificado(a) con TI. 1076247247 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de BENEFICIARIO del Régimen Subsidiado.

| | |
|---|---|
| **Fecha de Activación de Servicios:** | **2017/10/26** |
| **Estado de la Afiliación:** | **ACTIVO** |
| **IPS:** | **CENTRO DE ATENCION EN SALUD CAFAM ZIPAQUIRA CENTRO** |
| **Categoría:** | **SISBEN-2** |

La presente certificación se expide a solicitud del (de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE**, a los 11 días del mes de 03 del año 2023.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

**Observaciones:**

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,



Fredy Alexander Caicedo Sierra

Director Operaciones Comerciales

**EPS FAMISANAR S.A.S.**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Marianela
**APELLIDOS:** Sánchez Torres
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 26 MES 09 AÑO 2012
**Número de Identificación:** 1076744375
**Año que cursa:** 5 **Nombre de la Institución Educativa** IED Las Villas
**Edad:** 10 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Cogua - Calle 7 # 5-20 piso 2
**Nombres y Apellidos del padre:** Giovanny Andrés Sánchez Forero
**Documento de identidad:** 80091132 **de** Bogotá
**Teléfono:** 3204697863
**e-mail:** giovannyandress@gmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Francy Helena Torres Franco
**Documento de identidad:** 35.425.980 **de** Zipaquirá
**Teléfono:** 3115806131
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Luz Elena Franco Lopez
**Teléfono en caso de emergencia:** 3112829115

**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** X **NO**____ **Cual** Renitis Alérgica
**Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI** ____ **NO** X **Cual**_____
**ALERGICO A:** Polvo, Acaros, 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.**

**Firma del Menor:**
**T.I:** 1076744375
**CELULAR** 3115806131

**Firma del acudiente**
**CELULAR** 3112829115
**E-MAIL**

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Francy Helena Torres Franco ,Mayor de edad, Identificado (a) con cedula ciudadanía No. 35.425.980 Autorizo al menor hijo(a) de nombres apellidos Marianela Sánchez Torres , con Tarjeta de identidad No 1076744375 a participar en el Programa ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio Coqua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva Patinaje .

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 me hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tuto del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relacio 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 ten 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 municipio de Coqua , a los Siete (07) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35425980

TELÉFONO 3115806131

DIRECCIÓN Calle 7 #5-20 Piso 2

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.076.744.375**

**SANCHEZ TORRES**

APELLIDOS

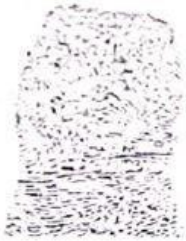
**MARIANELA**

NOMBRES

Marianela sanchez

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **26-AGO-2012**

**CHIA**
**(CUNDINAMARCA)**

LUGAR DE NACIMIENTO

**26-AGO-2030** **O+** **I**

FECHA DE VENCIMIENTO G S RH SEX

**13-SEP-2019 COGUA**

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADORA NA
JUAN CARLOS GALINO

P-1504300-01106700-F-1076744375-20191030 **0068**559593A 1 5173885

Escaneado con CamScanner

Escaneado con CamScanner

EPS

sura

## CERTIFICADO DE AFILIACIÓN AL PBS DE EPS SURA

**EPS Y MEDICINA PREPAGADA SURAMERICANA S.A** en desarrollo de su programa especial para la garantía del Plan de Beneficios en Salud denominado **EPS SURA**

## CERTIFICA

Que **MARIANELA SANCHEZ TORRES** identificado(a) con **TARJETA DE IDENTIDAD** número **1076744375** está registrado(a) en el PBS EPS SURA con la siguiente información:

| | |
|---|---|
| TIPO Y NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN | TI 1076744375 |
| NOMBRES Y APELLIDOS | MARIANELA SANCHEZ TORRES |
| TIPO DE AFILIADO | BENEFICIARIO |
| PARENTESCO | HIJO(A) |
| ESTADO DE AFILIACIÓN | TIENE DERECHO A COBERTURA INTEGRAL |
| CAUSA ESTADO DE LA AFILIACIÓN | COBERTURA INTEGRAL |
| FECHA DE INGRESO A EPS SURA | 01/10/2014 |
| FECHA RETIRO EPS SURA | ACTIVO(A) |
| SEMANAS COTIZADAS EN EPS SURA | 424 |
| SEMANAS COTIZADAS ÚLTIMO AÑO | 52 |

DIRECCIÓN DE AFILIACIONES
**Fecha de generación:** **31/01/2023**

**ESTE DOCUMENTO NO ES VÁLIDO PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO, NI PARA TRASLADOS**



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:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Alison Melisa
**APELLIDOS:** Solano Nava
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 28 MES 10 AÑO 2011
**Número de Identificación:** 1076743881
**Año que cursa:** 6 **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio Campestre ICAV
**Edad:** 11 años **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Carrera 9 # 6-74 Cogua Barrio la Granja
**Nombres y Apellidos del padre:** ———
**Documento de identidad:** ——— **de** ———
**Teléfono:** ———
**e-mail:** melisanava903@gmail.com
**Nombres y Apellidos de la madre:** Sandra Milena Nava Rodriguez
**Documento de identidad:** 20450929 **de** Cogua
**Teléfono:** 3123976449
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Sandra Milena Nava Rodriguez
**Teléfono en caso de emergencia:** 3123976449

**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____
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:** ____
**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.

Alison Melisa Solano Nava
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1076743881
**CELULAR** 3177109709

**Firma del acudiente**
**C.C.** 20450929
**CELULAR** 3123976449
**E-MAIL** sandra0911@outlook.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Sandra Milena Nava Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20450929 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alison Melisa Solano Nava, con Tarjeta de identidad No 1076743981 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 Patinaje.

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 Siete (7) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20450929

TELÉFONO 3123976449

DIRECCIÓN Carrera 9 # 6-74 Cogua

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.076.743.881**

**SOLANO NAVA**

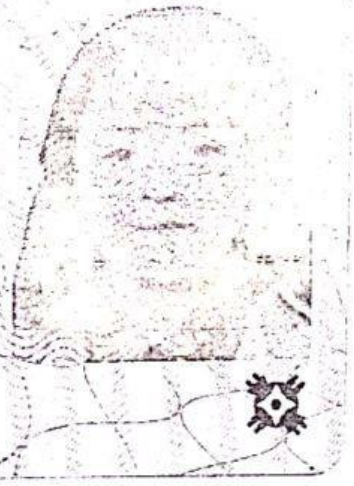
APELLIDOS

**ALISON MELISA**

NOMBRES

Alison Melisa solano

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **28-OCT-2011**

**BOGOTA D.C**
**(CUNDINAMARCA)**

LUGAR DE NACIMIENTO

**28-OCT-2029**

FECHA DE VENCIMIENTO

**A+**

G S RH

**F**

SEXO

**30-OCT-2018 COGUA**

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO

P-1504300-01056973-F-1076743881-20190122 0064262704A 1 51074664

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD

compensar salud

Nombre del Afiliado: ALISON MELISA SOLANO NAVA
Identificación del Afiliado: TI 1076743881
Nombre del cotizante: SANDRA MILENA NAVA RODRIGUEZ
Identificación del cotizante: CC 20450929
Fecha de Afiliación: 20180123
Discapacidad: Ninguna

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: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Stephanie Fonaro Garzon
APELLIDOS: Fonero Garzón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES Marzo AÑO 2014
Número de Identificación: 1072709175
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa Diuno Niño
Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 7a -29. Pinzon de cogua.
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
e-mail:
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea del Pilar Fonaro Garzon
Documento de identidad: 35423672 de
Teléfono: 3102125432
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea del pilar Fonaro
Teléfono en caso de emergencia: 3102125432 - 3105615652

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____
minoria étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna____
Discapacidad: fisica____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____

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: NO alergias
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.

Firma del Menor:
T.I: 1072709175
CELULAR

Firma del acudiente
C.C 35423672
CELULAR 3102125432
E-MAIL andreafg0305@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdnan55@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 Andrea del Pilar Forero Garzón, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35423672. Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Stephanie. Forero Garzón, con Tarjeta de identidad No 1072709175 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 dieciocho (18) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35423672.

TELÉFONO 3102125432.

DIRECCIÓN Cra. 5 7a-29.

Huella



Powered by CamScanner

compensar

LA CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR
COMPENSAR EPS
NIT 860.066.942-7

HACE CONSTAR

Que el(la) señor(a) ANDREA DEL PILAR FORERO GARZON identificado(a) con cedula ciudadania 35.423.672 , se encuentra Activo en el Plan de Beneficios de Salud PBS, de la EPS Compensar por la Empresa CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LA SABANA NIT 832003167, en calidad de Dependiente según información contenida a la fecha en nuestra base de datos.

| Fecha Afiliación | Fecha Retiro |
|---|---|
| 20110824 | No Registrada |

Beneficiarios:

| Nombre Beneficiario | Paren. | Identificación | Tipo de Identificación | Fecha de Afiliación | Fecha de Retiro | Estado Afiliación | Semanas Cotizadas |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| STEPHANIE FORERO GARZON | HI | 1072703175 | RC | 20140305 | 0 | Activo | 261 |

El presente certificado se expido a solicitud del (la) interesado(a), a los 4 días del mes de Diciembre de 2.018

**Observaciones:**

**Con destino a:**
A QUIEN INTERESE

Información sujeta a verificación por parte de COMPENSAR EPS, cualquier aclaración con gusto será atendida en la línea 4441234- Documento no válido como autorización de Traslado - No es válido para aclarar situación de Duplicidad en el SGSSS. Semanas de Cotización según LEY 1122/07.

Cordialmente,

COMPENSAR EPS.

Elaboró: ADRIANA CAROLINA FERRO
10488511

CER-AFI



Avenida Calle 26 No. 69A - 48
Central telefónica - 444 1234
www.compensar.com

Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.072.709.175**

**FORERO GARZON**

APELLIDOS

**STEPHANIE**

NOMBRES

Stephanie F

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **05-MAR-2014**

**BOGOTA D.C**
**(CUNDINAMARCA)**

LUGAR DE NACIMIENTO

**05-MAR-2032**

FECHA DE VENCIMIENTO

**18-NOV-2021 COGUA**

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

**O-** G.S. RH

**F** SEXO

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-01274897 F-1072709175-20220103 0077676867A 1 55935014

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sharon Mariana
APELLIDOS: Velasquez Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 09 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076247789
Año que cursa: 5to Nombre de la Institución Educativa La Placita
Edad: 10 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 13 N: 4-94
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
e-mail:
Nombres y Apellidos de la madre: Katherine Romero Ramirez
Documento de identidad: 1010305214 de Cogua
Teléfono: 3103877757
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Katherine Romero
Teléfono en caso de emergencia: 3119237942

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 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: 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:



Powered by CamScanner

**INDEPORTES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**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 V.
**Firma del Menor:**
T.I: 1076247789
CELULAR 3103877754

Katherine Romero R.
**Firma del acudiente**
C.C 1070305217
CELULAR 3103877754
E-MAIL katherineromeroramirez27@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Katherine Romero Ramirez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070305219 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sharon Mariana Velasquez Romero, con Tarjeta de identidad No 1076247789, 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 Patinaje.

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 once (11) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Katherine Romero R.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070305219

TELÉFONO 3103871157

DIRECCIÓN Carrera 13 N° 4-94.

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.076.247.789**
VELASQUEZ ROMERO
APELLIDOS
SHARON MARIANA
NOMBRES

marianavelasquez
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **25-SEP-2012**
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
25-SEP-2030
FECHA DE VENCIMIENTO
O+ F
G.S. RH SEXO
18-DIC-2019 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO

P-1504300-01124474-F 1076247789 20000108 0089574500A 1 63169495

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

## FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

**Disciplina deportiva:** PATINAJE

**1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

**NOMBRES:** Karen Angelica
**APELLIDOS:** Zabala Pujimuy
**FECHA DE NACIMIENTO:** DÍA 17 MES Dic AÑO 2012
**Número de Identificación:** 1.072.704.740
**Año que cursa:** Sexto **Nombre de la Institución Educativa** IEDR El Altico
**Edad:** 10 **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 12
**Dirección y Lugar de Domicilio:** Calle 6 10-32 Cogua Cundinamarca
**Nombres y Apellidos del padre:** Fredy Fabian Zabala Rodriguez
**Documento de identidad:** 1030557700 **de** Bogotá
**Teléfono:** 3223245600
**e-mail:**
**Nombres y Apellidos de la madre:** Leonor Pujimuy Legarda
**Documento de identidad:** 1127073563 **de** Villagurón
**Teléfono:** 3108801211
**Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:** Leonor Pujimuy Legarda
**Teléfono en caso de emergencia:** 3108801211

**2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN**

**Sexo:** femenino X masculino ____ intersexual____
**Orientación Sexual:** homosexual____bisexual____heterosexual____transexual____
**Identificación de Genero:** cisgenero____transgenero____
**Vulnerabilidad:** en situación de desplazamiento NO conflicto armado NO
en condición de discapacidad NO 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:** _____
**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 politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:**

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

Karen
**Firma del Menor:**
**T.I:** 1.072.704.740
**CELULAR** 3223245600

Leonor Pujimuy Legarda
**Firma del acudiente**
**C.C** 1127073563
**CELULAR** 3108801211
**E-MAIL** Karenstiven1940@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@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 Leonor Pujimuy Legarda ,Mayor de edad, Identificado (a) co
cedula ciudadanía No. 1127073563 Autorizo al menor hijo(a) de nombres
apellidos Karen Angelica Zabala Pujimuy.
con Tarjeta de identidad No 1.072.704.740 a participar en el Programa
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio
Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva
Patinaje .

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 m hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tu del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaci 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 te 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 e municipio de Cogua , a los Quince (15) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

**ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.**

Leonor Pujimuy Legarda .
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1127073563

TELÉFONO 3108801211

DIRECCIÓN calle 6 10-32

Huella

ADRES

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

# ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

**Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud**

**Resultados de la consulta**

## Información Básica del Afiliado :

| COLUMNAS | DATOS |
|---|---|
| TIPO DE IDENTIFICACIÓN | TI |
| NÚMERO DE IDENTIFICACION | 1072704740 |
| NOMBRES | KAREN ANGELICA |
| APELLIDOS | ZABALA PUJIMUY |
| FECHA DE NACIMIENTO | **/**/** |
| DEPARTAMENTO | CUNDINAMARCA |
| MUNICIPIO | ZIPAQUIRA |

## Datos de afiliación :

| ESTADO | ENTIDAD | REGIMEN | FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA | FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN | TIPO DE AFILIADO |
|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVO | NUEVA EPS S.A. | CONTRIBUTIVO | 17/12/2012 | 31/12/2999 | BENEFICIARIO |

| Fecha de Impresión: | 03/14/2023 15:49:52 | Estación de origen: | 192.168.70.220 |
|---|---|---|---|

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

**Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los**



Powered by CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.072.704.740**
**ZABALA PUJIMUY**

APELLIDOS
**KAREN ANGELICA**

NOMBRES

karen angelica

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO **17-DIC-2012**
**CHIA**
**(CUNDINAMARCA)**
LUGAR DE NACIMIENTO
**17-DIC-2030**
FECHA DE VENCIMIENTO
**O+** G.S. RH
**F** SEXO
**15-ENE-2020 COGUA**
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

P-1504300-01129786-F-1072704740-20200130 0069880679A 1 53134576

Powered by CamScanner