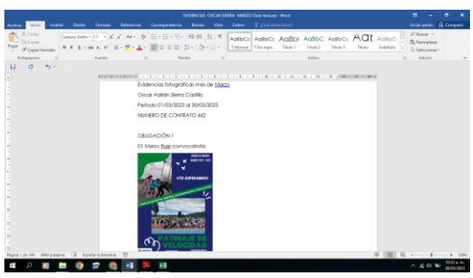
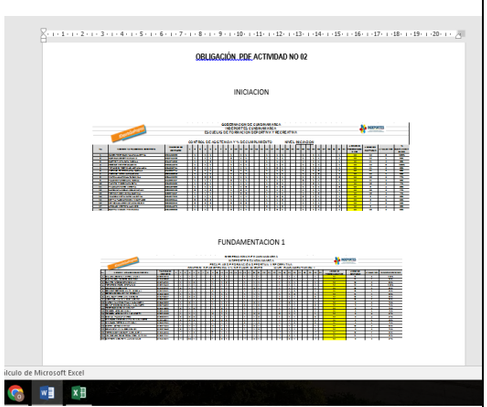
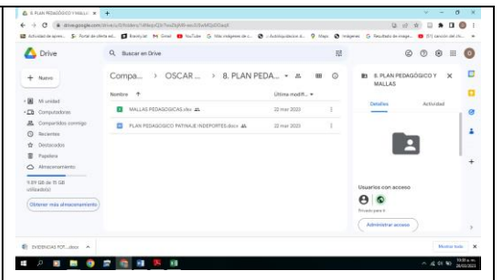
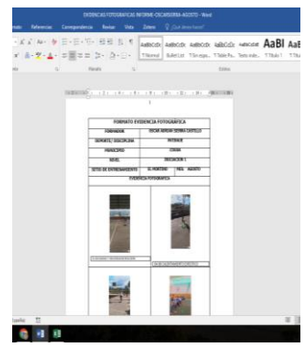
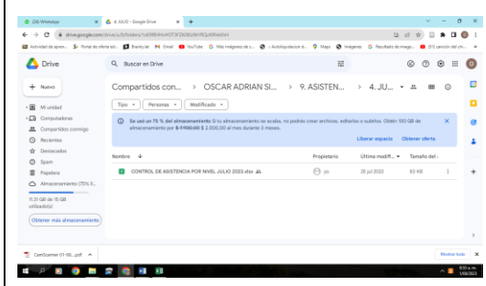
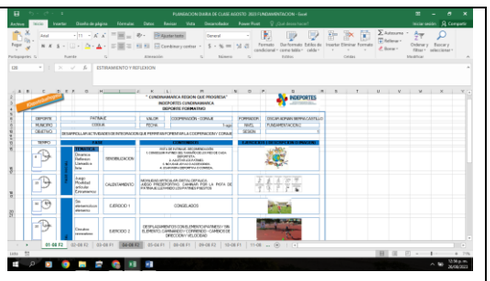
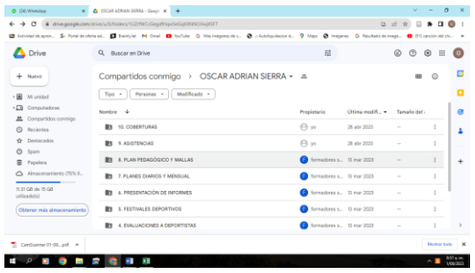
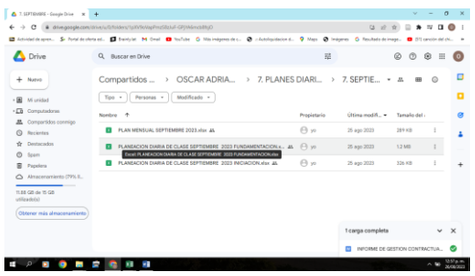
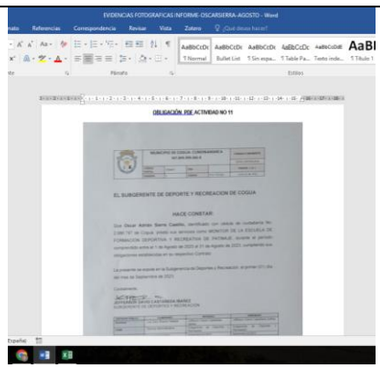
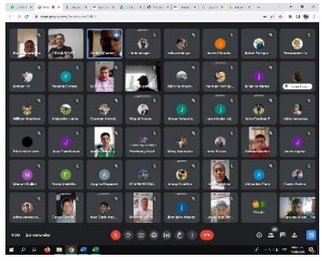
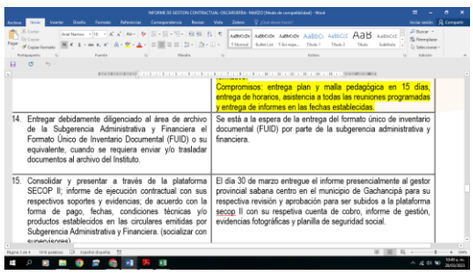
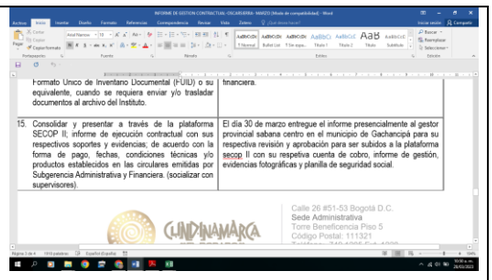
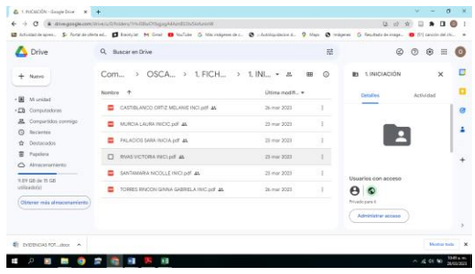
EVIDENCIAS INFORME 06 - MES DE AGOSTO - CTO 442 - 2023			
Nombre del contratista	.OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO		
Número de identificación	2986797	**Tipo de documento**	CÉDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01-08-2023 al 30-08-2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000450
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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:** ANEXO: PDF 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 m3unicipio 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 
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 .	Anexo actividad No 02 
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	Anexo pdf actividad No 03

todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	
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 
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 
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 
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	Anexo pdf actividad No 07

que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	
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 
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 
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 Según cronograma la segunda toma de evaluaciones se realizará en el mes de Septiembre
11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales	Anexo pdf actividad No 11

relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
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 Según cronograma los festivales deportivos se realizaron el 20 de agosto en Cogua 19-08 se realizó apoyo en los festivales deportivos en el municipio de Nemocón. 
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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 
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	Anexo pdf actividad No 15

Financiera. (socializar con supervisores).	
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 

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 01

Se realizó flyer de convocatoria



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 02

INICIACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	3112456598		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
2	CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE	3118734220		1		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	12	1	92%
3	CASTRO RIVERA SARA ISABELLA	3144374656		1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	11	2	85%
4	ESCOBAR MONTOYA SALOME	3125844676		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
5	FERNANDEZ RODRIGUEZ ADRIANA LUCIA	3134658754		0		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		13	11	2	85%
6	MORENO FORERO DANNA ISABELLA	3143862714		1		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	0				1		13	11	2	85%
7	MORENO NIETO LAURALUCIANA	3023466918		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		13	12	1	92%
8	MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA	3184423292		1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		13	10	3	77%
9	PALACIOS PARDO SARA ISABELLA	3143901557		1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		13	11	2	85%
10	PUENTES RINCON SARA SOFIA	3134853383		1		0	1				1		1	1				1		0	1				1		0	1				1		13	10	3	77%
11	RIVAS SARMIENTO VICTORIA	3192407009		1		1	1				1		1	0				0		1	0				1		1	1				0		13	9	4	69%
12	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	3103282126		0		1	0				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		13	10	3	77%
13	TORRES RINCON GINNA GABRIELA	3208975637		1		1	1				1		0	0				1		1	1				1		1	0				1		13	10	3	77%
14	VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA	3124817923		1		1	1				0		1	1				1		0	0				0		1	1				1		13	9	4	69%
15	ESPITIA PALOMARES EDWIN SANTIAGO	3213393344		0		0	0				1		1	1				1		1	0				1		1	1				0		13	8	5	62%
16	ESPINOSA ALARCON BRIANNA CELENE	3053865945		0		0	0				0		0	0				1		1	1				1		1	1				1		13	7	6	54%
17	ARBELAEZ MONTOYA JUAN JOSE	3125844676		1		1	1				1		1	1				0		1	0				1		1	0				0		13	9	4	69%
18	GUERRA WILCHES IRIS MELISSA	3224209850		1		1					0		1	1				1		0	1				1		1	1				1		12	10	2	83%

FUNDAMENTACION 1

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
2	CASTAÑEDA FORERO GABRIELA	3115498840		1		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	1				1		12	11	1	92%
3	DUARTE NIÑO SKERIK CAMILA	3132743731		1		1	0				1		1	0				1		1	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
4	FORERO GARZON STEPHANIE	3102125432		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		12	12	0	100%
5	GOMEZ GARCIA EDWARD	3113506741		0		1	1				1		1	1				1		0	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
6	GOMEZ RODRIGEZ LAURA ISABELLA	3223781321		1		1	1				0		1	1				1		1	1				1		1	0				1		12	10	2	83%
7	GONSALEZ BELLO ANA ISABELLA	3123615822		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	0				1		12	11	1	92%
8	LEAL CHAPARRO LIAN NICOLAS	3115784537		1		0	0				1		1	1				1		1	1				1		1	1				0		12	10	2	83%
9	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	3208086597		1		1	1				0		1	1				1		1	1				0		1	1				1		12	10	2	83%
10	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	3184423292		1		0	1				1		1	1				1		0	1				1		0	1				1		12	9	3	75%
11	OCAMPO GOMEZ DANIELA ALEJANDRA	3006704092		1		1	1				1		1	0				0		1	0				1		1	1				0		12	9	3	75%
12	RODRIGUEZ MOLINA MELANY	3155574995		0		1	0				1		0	1				1		1	1				1		1	1				1		12	9	3	75%
13	RONDON JEREZ DANIELA	3228155109		1		1	1				1		0	0				1		1	1				1		1	0				1		12	9	3	75%
14	RONDON JEREZ MARIA ALEJANDRA	3228155109		1		1	1				0		1	1				1		0	0				0		1	1				1		12	8	4	67%
15	SABALA PUJIMUY KAREN	3102801211		0		0	0				1		1	1				1		1	0				1		1	1				0		12	8	4	67%
16	SANCHES MENDES MATHIAS ALEJANDRO	3118148817		0		0	0				0		0	0				1		1	1				1		1	1				1		12	6	6	50%
17	SANCHEZ TORRES MARIANELA	3204697863		1		1	1				1		1	1				0		1	0				1		1	0				0		12	9	3	75%
18	SIERRA LOPEZ MARIANA	3102271453		1		1	1				0		1	1				1		0	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
19	SOLANO NAVA ALISON MELISA	3123976449		0		1	1				1		0	1				1		1	0				1		1	1				1		12	9	3	75%
20	TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA	3124544164		1		1	0				0		1	1				1		1	1				1		1	1				1		12	10	2	83%
21	VELASQUEZ ROMERO SHARON MARIANA	3103877157		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		0	1				1		12	11	1	92%
22	BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO	3115635511		1		10	1				1		0	1				1		0	1				1		0	1				1		12	8	3	67%

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	0		1		1			1		1		1			1		1		0			0		0		1			1		1	12	9	3	75%
2	AVILA PULIDO JUAN CAMILO	3212472800	1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		0		1			0		1	12	8	4	67%
3	BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO	3114487189	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
4	BUITRAGO NIETO SARA JULIANA	3205148795	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
5	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	3113506741	0		0		1			0		1		1			0		1		1			1		0		0			1		0	12	7	5	58%
6	BUSTOS GARCIA MARIA PAZ	3236548475	1		1		1			1		0		1			1		0		1			1		0		1			1		1	12	9	3	75%
7	CASTRO MARTINES PAULA SABRINA	3133530413	1		0		0			1		1		0			0		1		0			1		0		0			1		0	12	5	7	42%
8	CASTRO PINTO LINA MARIANA	3106897753	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
9	FORERO GARZON STEPHANIE	3102125432	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		0		1			1		1	12	9	3	75%
10	FUQUENE GOMEZ MELANIE KATHERINE	3013287242	1		0		1			1		0		1			0		1		1			0		0		1			1		0	12	7	5	58%
11	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	3134836108	1		1		0			1		1		0			1		1		0			0		0		1			1		1	12	7	5	58%
12	MACHETE MATIAS	3103136850	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
13	MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA	3105441429	1		1		0			1		1		0			1		1		0			0		0		1			1		1	12	7	5	58%
14	MARTINEZ ACHURY CARLA JULIANA	3105441429	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	10	2	83%
15	NIETO CASTILLO JANA VERÓNICA	3115719743	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
16	PEREZ AVILA SHAIRA JULIANA	3115439669	0		0		0			0		1		0			0		1		0			1		0		1			1		1	12	6	6	50%
17	PRIETO TRUJILLO LINA MARIA	3057184213	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		0		0			0		1	12	8	4	67%
18	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	3016570457	1		1		1			0		1		1			1		0		0			1		0		1			1		1	12	8	4	67%
19	VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA	3202925844	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	10	2	83%
20	ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA	3108801211	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0			1		0	12	9	3	75%
21	PARRADO SANTANA MARIA FERNANDA	3114508705	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1	12	11	1	92%
22																																		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: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo,los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y 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. 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 INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	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 PATINEA BAJA INTENSIDAD MANTENIENDO POSICIÓN BÁSICA SIN/CON ELEMENTO.
						CORRER	Realiza desplazamientos de carrera en diferentes superficies en recorridos cortos sin elemento y con elemento.
						SALTAR	Realiza patron basico de movieto (caltar) en pasto con ajuste de centro de gravedad.
						ATRAPAR	Recoger objetos del cuelo de diversos tamaños y pesos durante ejercicios básicos de desplazamiento con y sin patines .
						RODAR	Realiza el movimiento (rodar) de manera desarticulada (sentarse,acostarse, gira y colocarse de par), adaptándose al movimiento.
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	identificar base ta de sustentación identificar pesos corpora y centro de gravedad del deportista.
						RITMO	Ejecutar de los diferentes movimientos básicos a intensidades bajas buscando constantemente corrección y autocorrección por parte del deportista.
						ACOPLAMIENTO	Acoplarse a diferentes superficies con los patines. Relacionarse de manera acertiva con el otro y con la otra (compañeros y el contexto)
						ORIENTACIÓN	Ejecutar desplazamientos básicos hacia adelante y atras con intensidad baja, con y sin elemento .
						DIFERENCIACION	ADAPTARSE CON FACILIDAD AL CAMBIO ENTRE ZAPATOS Y PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA.
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTIMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACIÓN 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	REALIZAREXERCICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL (NO MAQUINAS)
						FUERZA RESISTENCIA	Mantiene la posicion bascia de patinador eje
						FUERZA MAXIMA	Desarrollar musculos abductores trabajando fundamento básico de empuje.
						FUERZA EXPLOSIVA	Desarrollo de fuerza de extremidades superiores utilizando como elemento de carga como los patines por medio de actividades ludicas.
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar circuitos y juegos de corta duración con nivel medio esfuerzo
						AEROBICA	desarrollo de resistencia por medios jugados utilizando los patines como elmento propio.
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	Realizar ejercicios pequeños en el menor tiempo posible, con y sin patines
						DE REACCION	Relacionar 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 cúpido se pongan y quiten los patines.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Realizar estiramientos por parejas e individuales a inicio y final de cada sesión, de forma dinamica o pasiva.
						ESPECIFICA	desarrollar estiramientos individuales o grupales enfocandose principalmente en extremidades inferiores.
						REGISTDA	
						BALISTICA	
		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	ZIGZAG SLALOM OCHOS DESPLAZAMIENTOS LINEALES EN ESPACIOS REDUCIDOS Y DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCION 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
						GLOBITOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, LEVANTANDO PIES DE PISO
							EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON UN SOLO PATIN CON Y SIN PATIN ALTERNO.
						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	BÁSICO	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: ZIG ZAG 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 MTSTROS
						SEGURIDAD	LOS NIÑOS PUEDEN PATINAR INDIVIDUAL O PARELAS
						RECREATIVO	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.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	DESAROOLLA DISCIPLINA
						COMPAÑEROS	PROMUEVE 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 ANÁLISIS, LA TOMA DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO.
						COMPETITIVIDAD	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO 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 PACADO 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. Conoce 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 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 FIDEDIGNA 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 REPRENSIN 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 EVVNTOS 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	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	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 ASIMILACIÓN 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 MOVIMIENTO CON PATINES,EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD EN DIVERSAS POSICIONES.
						CORRER	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASITO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.
						SALTAR	REALIZA EL PATORN 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	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 GRADOS.
				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	REALIZAREJERCICIOS 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, ES DE LOS PATINES O UN ELEMENTO ADICIONAL DURANTE LA MISIÓN DE CLASE
						RESISTENCIA	DIARROLLO 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 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.
				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 PROPUESTOS 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.
						ESPECIFICA	DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES INFERIORES.
						REVERSA	
						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.
						SLOMTOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, SIN LEVANTAR PIES DE PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR.
							DESPLAZARSE EN LINEA RECTA REALIZANDO SLOMTOS SIN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR
						RECUPERACION	MANTENER 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	BRAZO	TECNICA BASICA EN PATINAJE	CONOCER E IDENTIFICAR LA TECNICA CORRECTA PARA GERENAR UN BUEN BRAZEO
							EJECUTAR DE MANERA COORDINADA MOVIMIENTOS ALTERNOS DE BRAZEO SIMULTANEO AL DESLIZAMIENTO CON PIERNA CONTRARIA.
				4	TRENZA	TECNICA BASICA	AVANZAR EL TRENZADO EN AMBOS SENTIDOS, A TRAVES DE MOVIMIENTO COMO: ZIGZAG, SLALOM OCHOS.
							FUNDAMENTAR EL EUNEADO DE HOMBRO, 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 LINEA RECTA
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAS EN ESPACIOS CORTOS.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNICIPIO	CONOCER LA HISTORIA 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 INPORTANCIA 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	DESARROLLO COGNITIVO	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 COVIVENCIA, 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 ANUNAR LOS TIEMPOS REQUERIDOS PARA UNA BUENA PRÁCTICA DEPORTIVA.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	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.
						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 INTEGRACIÓN		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 FOLCLOR, 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 RERIO 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 (AGOSTO)

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

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	AGOSTO											
								2	4	5	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS EN APRUESTRA BASO CON SU PROPIO PESO CORPORAL	x					x			x		x	
						GATEAR	COORDINA MOVIMIENTOS VISOPREDICO MANUALES DE MANERA ARMÓNICA SIN/CON ELEMENTO.					x					x		x
						CAMINAR	EJECUTA EL PATRON DE MOVIMIENTO DE PATINAJE BAJA INTENSIDAD MANTENIENDO POSICIÓN BÁSICA SIN/CON ELEMENTO.		x				x		x				
						CORRER	Realiza desplazamientos de carrera en diferentes superficies sin recorridos cortos sin elemento y con elemento.	x		x		x				x	x	x	x	x
						SALTAR	Realiza patron basico de movimiento (salto) en pacio con ajuste de cambio de gravedad.		x	x			x				x			
						ATRAPAR	Recoger objetos del suelo de diversos tamaños y pesos durante ejercicios básicos de desplazamiento con y sin patines												x	
						RODAR	Realiza el movimiento (rodar) de manera desarticulada (cambiarse,voltearse, girar y saltarse de pie), adaptandose al movimiento.				x									
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Identificar base de sustentacion identifica ambas caidas a partes de gravedad del deportista	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						RITMO	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
						ACOPLAMIENTO	Desplazar a diferentes superficies con los patines. Mantenimiento de masoso acertivo con el otro y con la otra (compañero/a y el contrario)	x				x		x		x		x	x	
						ORIENTACIÓN	Ejecutar desplazamientos básicos hacia adelante y atras con intensidad baja, con y sin elemento.	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x
						DIFERENCIACION	ADOPTARE CON FACILIDAD AL CAMBIO ENTRE ZAPATOS Y PATINES Y LAS DIVERSAS QUE ESTO CONLLEVA.	x												
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	REDUCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA	x		x			x				x			x
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COMBINACION ENTRE 2 HABILIDADES)	ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNCIONALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENCIÓN DE CADA EJERCICIO					x		x		x			x	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACIÓN ANATOMICA	REALIZARREJERCICIOS DE FUERZA SIMULANDO TRABAJO CON MAQUINAS PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORL. (NO MAQUINAS)	x		x			x				x			x
						FUERZA RESISTENCIA	Mantiene la posicion basica de patinador ejer		x			x		x			x		x	
						FUERZA MÁXIMA	Desarrollar musculos afectatorio trabajando fundamento básico de empuje.	x			x			x						x
						FUERZA EXPLOSIVA	Desarrollo de fuerza de extremidades superiores utilizando como elemento de carga como los patines por medio de actividades ludicas		x			x			x					x
						FUERZA ISOMETRICA														
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar circuitos y juegos de corta duración con nivel medio exitamo	x				x				x				x
						AEROBICA	Desarrollo de circuitos/juegos medios jugados utilizando los patines como elemento propio.	x			x	x		x			x			x
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	Realizar ejercicios preparados en el menor tiempo posible, con y sin patines	x			x				x				x	
						DE REACCION	Reaccionar agilmente a los diferentes estimulos (auditivos, no verbales, entre otros,) donde diferentes pactores (contrarios, acostadores, de espalda), en el menor tiempo posible en forma jugada, con y sin patines.	x					x		x			x		
						DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS	Actividades jugadas de los deportistas que mas rápido se juegan y quiten los patines.		x			x			x		x			x
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Realizar estiramientos por parejas o individuales a inicio y final de cada sesión, de forma dinamica o pacsiva.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						ESPECIFICA	Desarrollar estiramientos individuales o grupales enfocandose principalmente en extremidades inferiores.	x		x	x		x	x	x		x		x	
						PASIVA/ESTATICA														
						BALISTICA														
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN BASICA	SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS	EJECUTAR MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES DE MANERA GENERAL.	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
						CAMBIO DE PESO CORPORAL	REALIZAR ACTIVIDADES GUIADAS EN POSICIÓN ESTÉTICA CON DIVERSOS CAMBIOS DE PESO CORPORAL		x		x		x		x		x		x	x
						DESPLAZAMIENTOS INICIALES	PODRÁS BAJOM DICHOS DESPLAZAMIENTOS LINEALES EN ESPACIOS REDUCIDOS Y DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN ESPACIOS REDUCIDOS.		x	x	x		x	x	x	x				
						GIROS	CONOCER LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO DE DIRECCIÓN A TRAVÉS DE LOS GIROS, HACIA ADELANTE, HACIA ATRÁS Y LATERAL	x		x			x			x			x	
						CAIDAS	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRAS	x		x		x	x		x	x			x	x
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES CON Y SIN ELEMENTO		x				x						x	
						PARADO	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD DE FORMA BASICA (TACO)			x			x				x			
				2	EMPUJE	ALTERNA	REALIZA DESPLAZAMIENTOS BASICOS EN UN SOLO PIE CON UN SOLO PATIN						x						x	
						SIMETRICOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, ADUNTANDO PIES DE PISO	x			x			x				x		x
						RECUPERACION	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON UN SOLO PATIN CON Y SIN PATIN ALTERNO.			x			x						x	x
							ADAPTAR EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS		x			x			x				x	
				3	BRAZO	BASICO	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 BRAZO/S BASICO SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO (PATINE)		x				x					x		
							IDENTIFICAR CUALES SON LOS PUNTOS CORRECTOS PARA GENERAR UN BUEN BRAZEO EN PATINES Y PATINES.				x			x						x
				4	TRENZA	MOVIMIENTOS BASICOS	EJECUCIÓN BASICA DEL PATRON DE MOVIMIENTO COMO: 2X0 2X0 SLALOM DCHO/IZ.	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.												
				5	EQUILIBRIO	ESTATICO	REALIZAR CONTROL EN PATINES EN UN SOLO PIE CON PATIN ALTERNADO	x				x	x		x			x		
						DINAMICO	LA HABILIDAD DE ESTAR ERGUIDO CUANDO HAY MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTO		x	x	x		x			x		x		x
							PODER MANTENERSE RECTO Y EN VERTICAL SIN QUE HAYA MOVIMIENTO													
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNICIPIO	IDENTIFICA LOS DEPORTES IMPORTANTE EN NUESTRA COMUNIDAD													
						COLOMBIA	CONOCER SOBRE LA PRÁCTICA DEL PATINAJE EN NUESTRO MUNICIPIO.													
						GENERAL	CONOCE Y/O IDENTIFICA A LOS PATINADOR/ IMPORTANTE EN NUESTRO PAIS.													
						PATINES EN LINEA	IDENTIFICA LA PRACTICA DEL PATINAJE EN LINEA EN EL MUNICIPIO Y MUNICIPIOS ALEDAÑOS.													
				2	REGLAMENTACION	INSTRUMENTARIA	HACEN CARRERAS EN PISTA DE 200 MTRTROS.													
						SEGURIDAD	LOS NIÑOS PUEDEN PATINAR INDIVIDUAL O PAREJAS													
						RECREATIVO	LA PISTA DE PATINAJE TIENE METAL Y CONSTRUIDA													
							MODALIDADES DE PRACTICA DEL PATINAJE													
							CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR.													
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	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 CONTRA ACOMPAÑAMIENTO													
		PSICO SOCIAL VOLITIVO		1	VALORES	RESPETO	RESPETAR Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y/O GRUPALES	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x
						TRABAJO EN EQUIPO	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DECISIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO.		x			x							x	
						COMPETITIVIDAD	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO 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	x						x			x		x	x
						PERDER O GANAR	APROVECHAR EL PRAZARO COMO ELEMENTO EDUCATIVO				x						x			
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ESTO CORPORAL	conocer los rasgos básicos de higiene en la practica del deporte													
						ALIMENTACIÓN	conocer sobre la importancia de una correcta alimentacion en la práctica deportiva.			x							x			
						PRESENTACION PERSONAL	conocer la importancia de la presentación personal en el deporte	x				x			x		x		x	
						DESCANSO Y SUEÑO	conocer los beneficios del deporte en el sueño.						x					x		
						EJERCICIO FISICO	conocer la manera adecuada de desarrollar ejercicios físicos.													
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Incular 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 INSTALAR PROGRESIVAMENTE EN LA ACTIVIDAD PLANEADA.													
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DECISIONES 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 INTEGRACIÓN		EJECUTAR DE MANERA POSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES	x	x		x		x	x	x	x	x		x	
							CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTERACCIÓN GRUPAL													
				2	JUEGOS TRADICIONALES		MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES AGRICOLAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO													
							INTEGRADA APRENDIZAJE DE JUEGOS LUDI													
							CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO FACTOR A TRAVES DE LOS JUEGOS.													
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EJECUTAR EN ESPACIOS GUIADOS ACTIVIDADES QUE REPRESENTE NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS													
							REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS INDEPENDIENTES A LAS ESPECIFICADAS 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 GRUPAL 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 INTRO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.													

}

FUNDAMENTACIÓN (AGOSTO)

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

AGOSTO

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 ACUMULACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	AGITAR	REALIZA EL MOVIMIENTO (AGITAR) SUFICIENTE OBJETO ALCAZA.	x					x	x										x						x
						OUTLOK	CONTIENE MOVIMIENTOS ANTICIPATIVOS (MOVILES DE MANERA APROPIADA Y CONTINUA, SIN SUFRIMIENTO Y CON EUFORICO.		x					x																x		
						CUMMAR	DESCRIBE EL PATRÓN BASICO DE MOVIMIENTO CON PRECISIÓN, DIFERENCIETE, SUFRIENDO, A MEDIA FUELA INTERMEDIAS EN DIVERSAS POSICIONES.			x				x				x							x			
						CORRER	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASTO O SUPERFICIES ESMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.		x		x	x		x	x		x			x		x		x		x			x
						SALTAR	REALIZA EL PATRÓN BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES, SUFRIENDO DE CON DESPLAZAMIENTO Y ANTE DE CONTRO DE GRAVEDAD, CON A SIN FUNDANTE		x		x	x						x		x		x						
						ATRAPAR	ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUPERVISIÓN DE DIVERSOS TAMAÑOS, SUAVANT SUPERVISIÓN DE DISPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD MEDIA					x					x			x							
						ROSAR	REALIZA MOVIMIENTO DE ROSAR CON DESPLAZAMIENTO, SIN FUNDANTE.					x											x						x
					CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	ACOPLAMIENTO	RELACIONARE DE MANERA ACERTAS CON EL OTRO Y CON LO OTRO (CONPARTNER Y CONTETO)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						AFINAR	APLICACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS ARTISTICO TECNICOS A INTENSIDADES VARIADAS Y AL DE BUSCANDO CONSTANTEMENTE Y CORRECCIÓN Y AJUSTE DE LOS MOVIMIENTOS		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
						EQUILIBRIO	IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE BASE DE SUSTENTACIÓN. IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD.		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
						ORIENTACIÓN	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS CON ELEMENTO A ACTIVIDAD MENTAL		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						DIFERENCIACIÓN	ADAPTARE CON PRECISIÓN DEL CUERPO, TOTAL A PARTES Y LAS DIVERSAS DE LAS FUERZAS MANTENIENDO UN LAPSO TIEMPO CON ATE ESPACIO		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	ACOPLAR	REALIZARE EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS ASISTIDOS, DE MANERA ESTÁTICA Y DINÁMICA	x			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
						DIFERENCIACIÓN MOTRIZ (Y ESPECIALIZACIÓN MOTRIZ)	ADAPTARE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO		x			x		x		x			x		x		x		x		x		
						ADAPTACIÓN ANATÓMICA	REALIZA COORDINACIÓN DE PUERTAS SIMULANDO TRABAJO CON MANO/MANO PERO TODO CON SU PROPIO PESO CORPORAL. (NO ESPECIFICO)	x			x			x			x		x		x		x		x				
						GENERAL BASICA	REALIZA EL PATRÓN BASICO DE TRES ACTIVIDAD DE DIVERSOS CAMPOS CONTRA EL PROPIO PESO CORPORAL, SE VA EN CONTRA DE LA GRAVEDAD, SOLIDEZ LA FUERZA DE CADA			x				x				x				x							
						RESISTENCIA	DESARROLLO DE PUERTAS DE LA ZONA DE CENTRAL, EJUSTES Y DE TRON MITIGAR TRABAJANDO POR MOMENTO LOGRANDO LA POSICIÓN BÁSICA																						
						MADERO	DESARROLLAR MOVILIDAD ARMONIOSAS TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE																						
						EXPLOSIVA	COORDINACIÓN ENTRE EL DE EXTENSIONES Y ARTICULARES Y ESTABILIDAD SITUACIÓN ELEMENTOS DE CARGA CHASE CON POTENCIA, BUSCANDO ARTICULACIÓN, ENTRE OTROS POR MEDIO DE EXTENSIONES LOGRO EL EJERCICIO DEL DEPORTE											x										
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	REALIZAR CIRCUITOS Y SERIES DE CORTA DURACIÓN CON ALTA TASAS DE ESFUERZO																						
						AERÓBICA	REALIZARE ACTIVIDADES CON DIFERENTES ESTÍMULOS (QUIETOS, NO INTERNOS, ENTRE OTROS), EJECUTANDO DIFERENTES POSTURAS (DINÁMICAS, ESTÁTICAS), DE FORMA, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA ALGUNA, CON Y SIN PATINES.		x				x				x						x				x		
						MIXTAS	REALIZARE EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES																						
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	REALIZARE ACTIVIDADES CON DIFERENTES ESTÍMULOS (QUIETOS, NO INTERNOS, ENTRE OTROS), EJECUTANDO DIFERENTES POSTURAS (DINÁMICAS, ESTÁTICAS), DE FORMA, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA ALGUNA, CON Y SIN PATINES.	x					x				x						x				x		
						DE MOVIMIENTO O CAMBIOS	ACTIVIDADES DURANTE DE LOS DIFERENTES QUE MAS DURACIÓN DE TERMINO Y QUITA CON PATINES, LA MENOR MITAD COMPLETA.	x					x				x						x				x		
				4	FUTARIDAD	DINÁMICA	ACTIVIDADES SISTEMÁTICOS POR PARTIDAS Y MOVIMIENTOS AL ONDOS 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
						ESTÁTICA	ACTIVIDADES CON ESTABILIDADES PROPIOCEPTIVAS Y COMPLEJAS EN DIFERENTES POSICIONES, PARA EL ALUMNO PUEDA EJECUTARLAS CON PRECISIÓN Y EFICACIA	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
						RESISTIVA																									x
						MIXTAS																									
						BALÍSTICA																									
						DISMINTACIÓN DE MOVIMIENTOS	EJECUTA MOVIMIENTOS INTERRUMPIDOS ENTRE ENTRENAMIENTO SUPERIORES E INFERIORES SIN AFECTAR EL PESO CORPORAL	x			x		x		x		x		x		x								
						MANEJO DE PESO CORPORAL	EJECUTA SERIE ELEMENTOS SIN AFECTAR EL CENTRO DE GRAVEDAD.		x	x		x		x		x		x	x	x		x			x		x		
						DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS	DESPLAZARSE EN DIFERENTES PASOS CON UNA PRECISIÓN RESPECTO A SU POSICIÓN DE FORMACIÓN.			x		x		x		x		x	x	x		x			x		x		
				1	POSICIÓN BÁSICA	AGRAZ	EJECUTAR DE MANERA AJUSTADAS CHOQUE HACIA ADELANTE, HACIA ATRÁS Y CON GIROS																						
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA BASICA HASTA 4 AXIS POR 0 INTERCALADO CON ELEMENTO DE MANERA DINÁMICA Y ESTÁTICA.																						
						PASADO	EJECUTAR DE MANERA AJUSTADAS COMUNICACIÓN DE VELOCIDAD CON PATINAJE EN "T" Y "L"																						
						ESTÁTICA	EJECUTA POSICIÓN BASICA DE PATINETA EN POSICIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA, CON DOS PATINES.																						
				2	EMPUJE	ELEMETOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, SIN LEVANTAR PIES DE PISO Y MANTENIENDO POSICIÓN DE PATINADOR																						
						DINÁMICA	REALIZARE EN CARA RECTA EN RECORRIDO CORTOS EN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICIÓN DE PATINADOR																						
						EN CAPACIDAD	REALIZARE EN CURVAS RECTAS EN RECORRIDO CORTOS EN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICIÓN DE PATINADOR																						
				3	BRAZOS	TÉCNICA BASICA EN PATINAR	EJECUTAR DE MANERA COORDINADA MOVIMIENTOS ALTERNOS DE BRAZOS CHOCANDO EL INTELIGENTEMENTE CON PATINAJ CONTINUO.																						
				4	TRENZA	TÉCNICA BASICA	APUNTAR EL TRONCHADO EN AMBOS SENTIDOS, ALTERNATE DE MOVIMIENTO CONMO DIGITAL, SLALOM DOHOS.																						
							FUNDAMENTAR EN EL RUMBOSO DE MOMBROS, RODILLAS Y CUERPAL																						
							DESARROLLAR AJUSTES QUE MODIFICAN DIFERENTES MOVIMIENTOS EMPLEADO EL TRONCHADO AJUSTANDO A EJECUTAR EL EJESTIC TECNICO SIN PERDER EL EQUILIBRIO Y LA POSICIÓN																						
				5	EQUILIBRIO	ESTÁTICO	REALIZAR EJERCICIOS TIPOS DE SALTOS TÉCNICA, EN T, ASTERIA Y ESCUADRERA.																						
						DINÁMICO	REALIZAR EQUILIBRIO DE ACTIVAS EMPLEADA Y EN T	x					x		x				x		x		x		x				x
							REALIZAR CONTROL DE LA POSICIÓN EN DISTANCIA DE 4 A 6 METROS METROS, CUARTOS.			x	x	x		x			x		x	x	x		x			x			
							IDENTIFICAR DE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LINEA RECTA																						
							IDENTIFICAR DE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ESPACIOS CORTOS.																						
						MUNICIPIO	CONOCER LA HISTORIA DEL PATINAJE EN EL MUNICIPIO PROPIO Y SANS CERCANOS.																						
						COLOMBIA	CONOCER E IDENTIFICAR LA LOS EXPONENTES MÁXIMOS DE NUESTRO PAIS.																						
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNDIAL	CONOCERLA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL E IDENTIFICAR DONDE SE REALIZAN LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS DE PATINAJE																						
						RETOS EN LINEA	CONOCER LAS PRINCIPALES PRUEBAS QUE EXISTEN EN PATINAJE DE CARRERAS E IDENTIFICAR TIEMPOS Y MARCAS EN CADA UNA.																						
							IDENTIFICAR CUALES SON LOS ELEMENTOS PRINCIPALES EN CADA COMPETENCIA Y PRUEBA.																						
						MECANOTERAPIA	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 SUSTITUIDOS.																						
				2	REGLAMENTACIÓN	ACCIDENTES	CONOCE LAS NORMAS BASICAS PARA REALIZAR ACCIONES EN RECORRIDOS JUNTO DE LOS NECESITADOS.																						
							SABE LOS CONOCIMIENTOS BASICOS EN CASO TECNICO DE LA CAIDA Y LESIONES																						
							CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN NECESARIA PARA PATINAR																						
						GRUPO DE TRABAJO	CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO.																						
						COMPROMISOS	IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPROMISOS																						
				3	CONTROL DE PESTTAMPAS	IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	MANTENER ORGANIZADOS Y CUIDADOS LOS PATINES Y MEDIANTEMOS DEPORTIVOS.																						
						ASEARES DE ENTRENAMIENTO	MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL CASCO DE ENTRENAMIENTO O ROJO DONDE SE INICIA A PARA CUIDARSE																						
								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						RESPETO	MANTENER A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.																						
						TRABAJO EN EQUIPO	APRENDERAN LAS ESTACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES ESCOLARES ENFRENTANDOSE A FACILIDADES LA CONVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS INTEGRANTES DEL GRUPO, SINO ENTRE TALLER Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS FAMILIARES.																						
						SOLIDARIDAD																									x
						TOLERANCIA		x			x																x				
						RESPETO A SI MISMO											x													x
				1	VALORES	ASEO CORPORAL	CONOCER LAS NORMAS BASICAS DE HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE.														x									
						AUTOESTIMA	CONOCER Y EJECUTAR UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.		x				x			x														
						ALIMENTACIÓN																									
				2	PUNTOS DE VISA SALUDABLE	PREVENTACIÓN PERSONAL	CONOCER Y CUTIDIAR DIFERENTES AIRES PARA CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS Y PERSONALES EN NUESTRO DIARIO VIVIR.																		x	x				x
						AEREOBICO Y SUPIO	CONOCER LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LA SALUD, ADEMÁS DE LOS PELIGROS DEL DEPORTE EN EL TIEMPO DEL DEPORTE EN EL TIEMPO, IDENTIFICAR LOS TIEMPOS NECESARIOS DE RETIRO ANTES PARA UNA CORRECTA PRÁCTICA DEPORTIVA.	x								x					x										
						EJERCICIOS FÍSICOS	CONOCER LA MANERA ADECUADA DE CALENTAMIENTO ADECUADO FÍSICO. CONOCER Y ANEXAR LOS TIEMPOS RESPIRATORIOS PARA UNA BUENA PRÁCTICA																						
						ACTITUDES POSITIVA	REALIZAR ACTIVIDADES POSITIVAS A LOS NIÑOS PARA VELOCIDADES PARA EL DESPORTE DEL PATINAJE. CONOCE Y MANEJA LOS BENEFICIOS DE HABITOS UNA ACTITUD POSITIVA PARA DEPORTE																						
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	DESARROLLAR HABILIDADES DE ESFUERZO Y SUPERACIÓN PERSONAL.																						
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANALISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO																						
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	PARTICIPARE DE ACTIVIDAD DEPORTIVAS CODAS LAS INTERESADA DE CONFRONTACIÓN Y HABITOS CONFRONTES CON LOS PLANTEAMIENTOS QUE PUEDAN SURGIR EL GRUPO																						
RECREACION			ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	x	JUEGOS DE INTEGRACIÓN		ESTACIÓN DE MANERA PRECISA A LOS DIALOGOS DINÁMICOS GRUPALES	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
							JUEGO AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA CADA UNO DEL GRUPO ALTERNACIÓN DE ROLES					x		x			x			x		x							
				x	JUEGOS TRADICIONALES		TRAE DIFERENTES JUEGOS Y ACTIVIDADES CONOCIDAS POR LOS TRADICIONALES DE NUESTRO PAIS	x						x																
							PRESENTA A APRENDIZAJE DE JUEGOS NUE																							
							EJECUTA Y APRENDE A JUEGOS TRADICIONALES CON EL TRANSCURSO DE LOS AÑOS																						
				x	ACTIVIDADES ARTISTICAS		REALIZARA EJECUCIÓN ADECUADA EN FORMAS QUE INTERVIENE ALGUNOS JUEGOS, CON UNA ACTITUDES ARTISTICAS																						
							EJECUTA CON UNA ALTITUDINAL ATENA ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTE EN LAS JUEGOS GRUPOS DE DIVERSOS																						
							EJECUTARE EN ACTIVIDADES INDEPENDIENTE CON LA ACTITUD ARTISTICAS DEL MOMENTO Y EMOCIÓN. DINÁMICAS																						
				x	GRUPOS RECREATIVOS																										
							ACTIVIDAD DE RECREACIÓN																								
							PRESENTAR LAS ACTIVIDADES ANTERIORES A LOS CUERPOS DE FORMACIÓN																						
							EJECUTARE EN ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA CONFORMACIÓN DE GRUPOS																						
				x	FESTIVALES RECREATIVOS		PARTICIPAR EN LOS FESTIVALES PROGRAMADOS CONFORME A LOS LOGROS DE LOS GRUPOS																						
							EJECUTARE EN ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA ACTITUD RECREATIVA PARA DISFRUTAR MEJOR METODOLOGÍA Y PARTICIPACIÓN																						
							PARTICIPAR EN LA PRESENTACIÓN DE FESTIVALES PARA DEPORTIVOS DISTRITALES Y PARA DEL AÑO 2019																						

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



01-08 SALIDAS Y VELOCIDAD DE REACCIÓN



04-08 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO



11-08 TÉCNICA DE CARRERA



13-08 CALENTAMIENTO GRAL



18-08 ACTIVIDADES INDICIDUALES



25-08 APOYO DEPORTIVO IEDR LA PLAZUELA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION 1**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLID SAN JOSE**	**MES: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



04-08 ACONDICIONAMIENTO GRAL



08-08 ACONDICIONAMIENTO GRAL CON PATINES



12-08 RECONOCIMIENTO GRAL DE PISTA



15-08 CALENTAMIENTO GENERAL



21-08 JUEGOS DE INTEGRACIÓN EN PATINES



28-08 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: AGOSTO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



06-08 ACTIVIDADES EN CICLO RUTA



13-08 COORDINACION EN PAREJAS. PLIOMETRIA



14-08 FUERZA Y CAPACIDADES MOTRICES



18-08 COORDINACIÓN GENERAL



25-08 HABILIDADES SIN ELEMENTO



27-08 HABILIDADES CON ELEMENTO

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	7	1		4	3									8
7 AÑOS		10			7	3									10
8 AÑOS	1	5	1		3	2									6
9 AÑOS	2	4	2		3	1									6
10 AÑOS	1	11	1		7	4									12
11 AÑOS		6			4	2									6
12 AÑOS		8			5	3									8
13 AÑOS		4			2	2									4
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	5	55	5	0	35	20	0	0	0	0	0	0	0	0	60

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 06



08-08 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEPORTES



10-08 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEPORTES

14-08 APOYO ALCALDIA APROBACIÓN PATINÓDROMO

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 07

PLANIFICACIÓN MENSUAL AGOSTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**AGOSTO**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				ORTIÑO-SAN JJOSE-COMPLEJO COGU		**HORARIO DE PRACTICA:**	MARTES Y
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE	X		X	
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		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

PLANEACION DIARIA INICIACIÓN

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	1

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.	Girar tobillos. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 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 - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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 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.	
	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

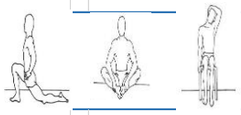
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	2

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.		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.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. 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.		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos de l 
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 o 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:

#DeporteQueProgresa

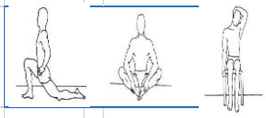
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	5-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	3

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.		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. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

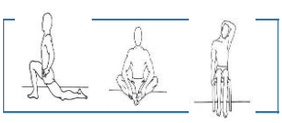
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	4

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 día. 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. 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. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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:

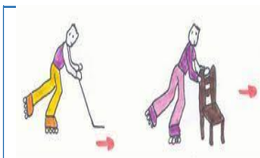
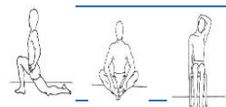
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion ILlamado a lista	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento	
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. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 estímulos 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. - cambios de posición 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 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

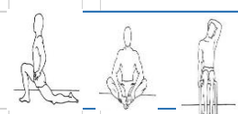
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	12-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	6

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.		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.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. 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. - cambios de posición 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 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	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	7

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.		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. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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.		Fundamento deportivo EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición 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

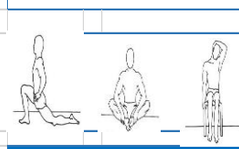
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	NOCER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA			SESION	8

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 día. 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. Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza,
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en cadalitos, 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. - cambios de posición 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.	
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

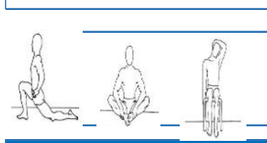
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	19-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	NOCER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA			SESION	9

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 día. 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. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 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 - cambios de posición 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

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	10

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.		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.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. 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.		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

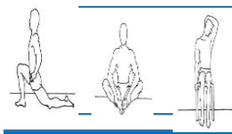
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	11

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.		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. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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 - cambios de posición 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:

#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	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	26-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion lLlamado 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. 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 - cambios de posición 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

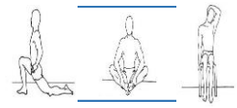
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN- PERSEVERANCIA	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30-ago	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	13

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 día. 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. 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 - cambios de posición 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:

PLANEACION DIARIA FUNDAMENTACIÓN 1 - 2

#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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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	CONGELADAS BAJO TIERRA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
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

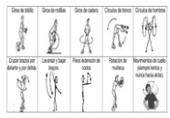
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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	COGNELADAS BAJO TIERRA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	3-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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.		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA	
20 MIN.		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO	
10 MIN.		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
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

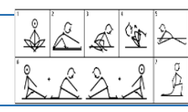
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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 - 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. 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	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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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

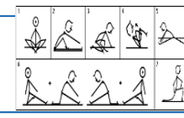
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	5-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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

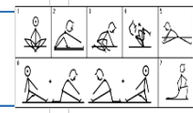
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	6

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición
10 MIN.		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	
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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	7

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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.			EJERCICIO 3	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. 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 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	8

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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. Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben
20 MIN.		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.		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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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

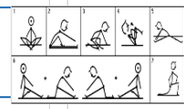
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	12-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	10

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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	Circuitos recreativos — EJERCICIO 2	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, nuevamente a la orden deben de patinar
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). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural.
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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	11

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

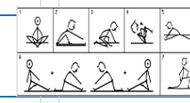
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	12

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

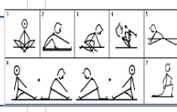
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			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.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad artícular Estiramientos — CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			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.	
15 MIN.	FASE INICIAL — Calistenia, Movilidad artícular, Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

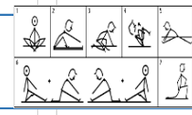
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	15

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

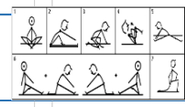
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	19-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	16

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	17

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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.	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad artícular Estiramientos CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

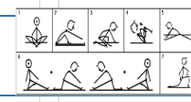
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	18

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

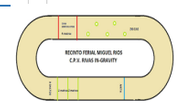
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	19

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	20

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	26-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	21

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

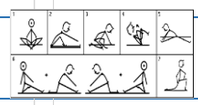
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	21

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	21

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

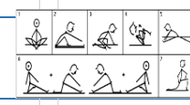
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COOPERACIÓN - CORAJE	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	31-ago	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	21

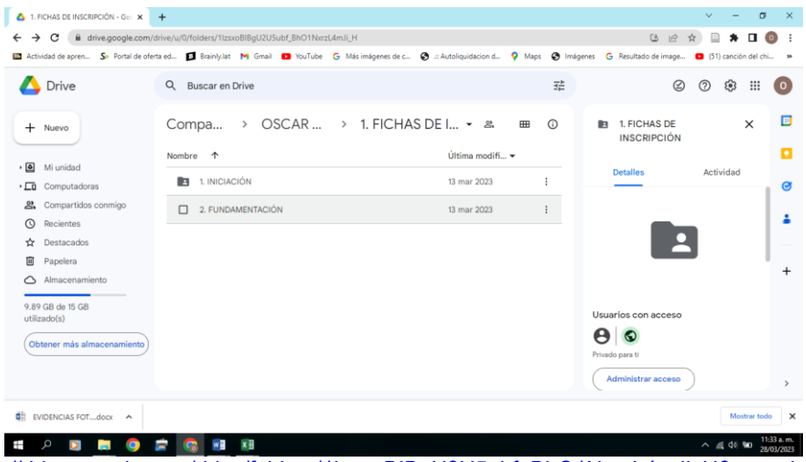
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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:

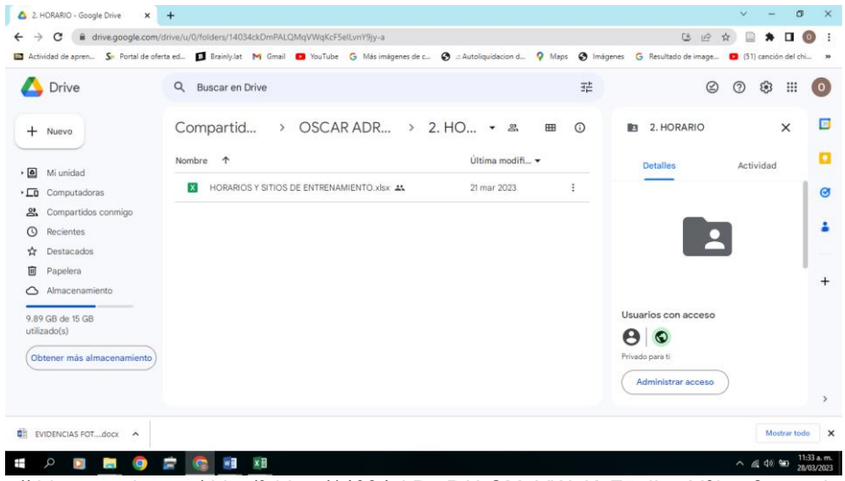
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

1. Fichas de inscripción:



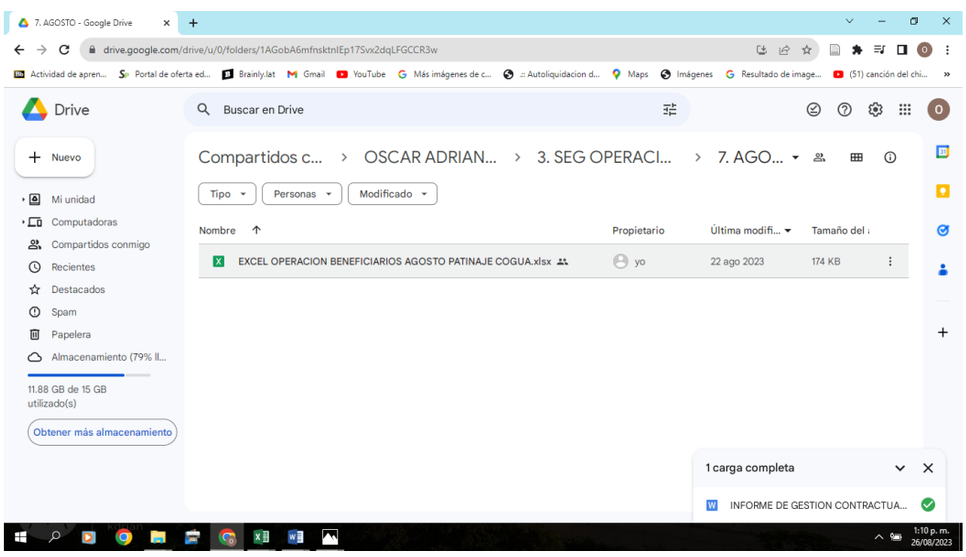
https://drive.google.com/drive/folders/1IzsxoBIBgU2U5ubf_BhO1NxrzL4mJi_H?usp=sharing

2. Horario: link



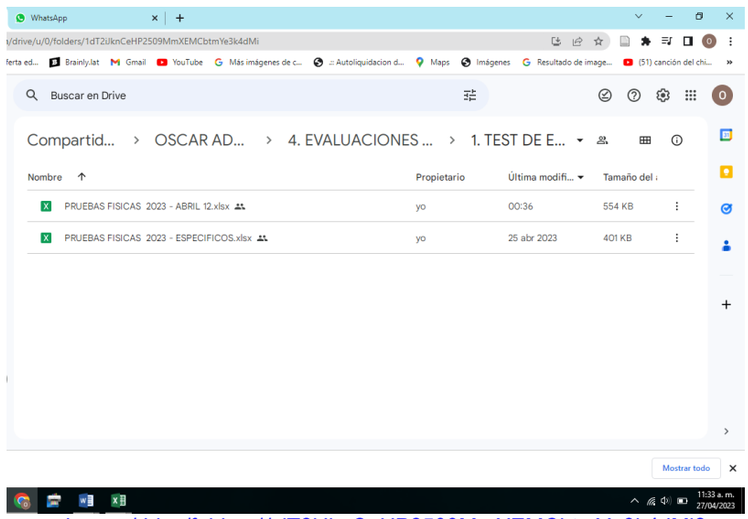
https://drive.google.com/drive/folders/14034ckDmPALQMqVWqKcF5eILvnY9jy-a?usp=sharing

3. Seg operación de beneficiarios:



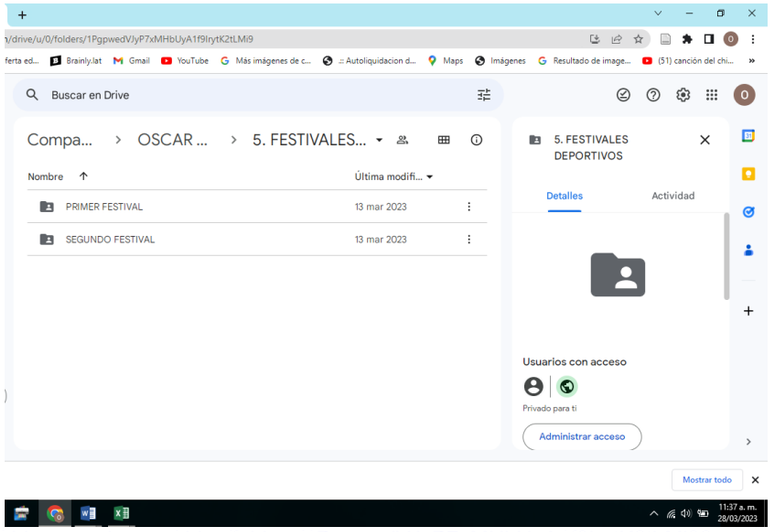
https://drive.google.com/drive/folders/1AGobA6mfnsktnIEp17Svx2dqLFGCCR3w?usp=drive_link

4. Evaluaciones a deportistas:



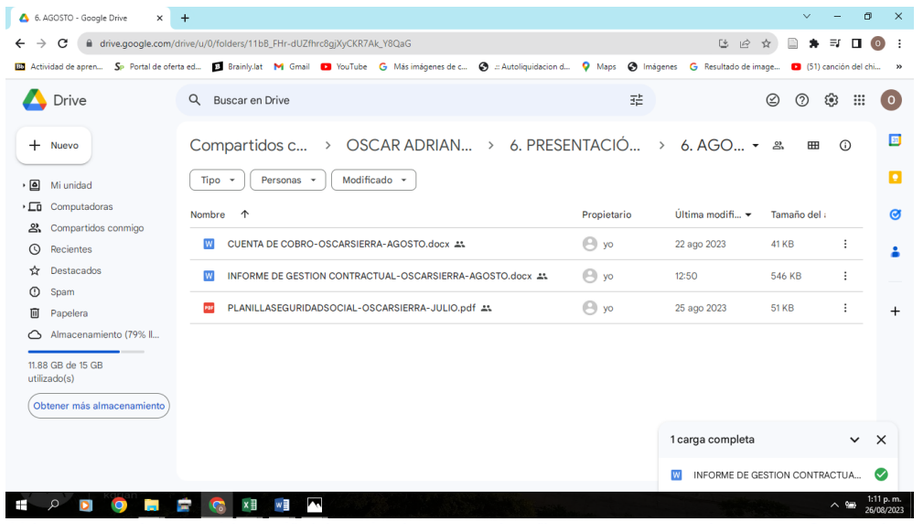
https://drive.google.com/drive/folders/1dT2iJknCeHP2509MmXEMCbtmYe3k4dMi?usp=share_link

5. Festivales deportivos:



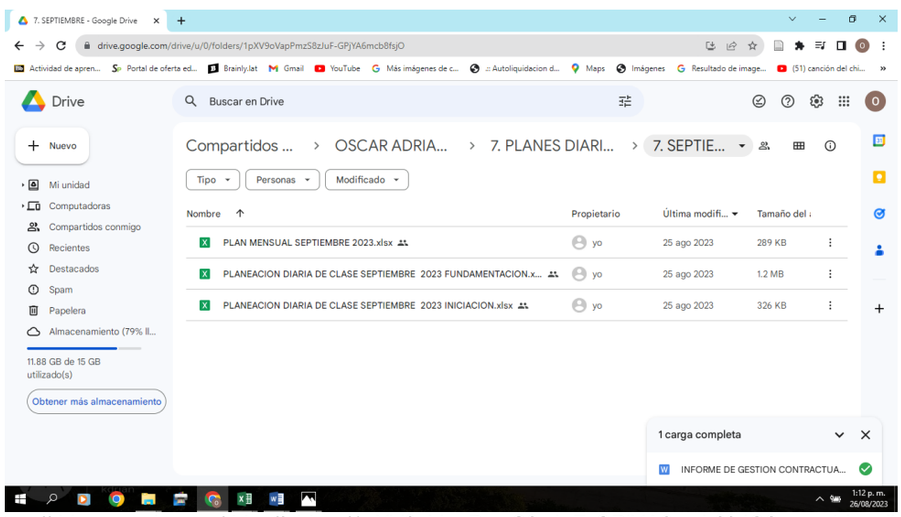
https://drive.google.com/drive/folders/1PgpwedVJyP7xMHbUyA1f9IrytK2tLMi9?usp=sharing

6. Presentación de informes:



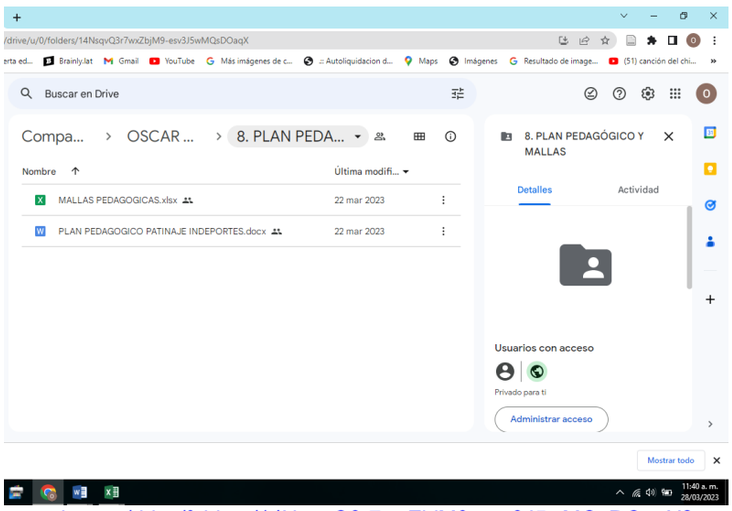
https://drive.google.com/drive/folders/11bB_FHr-dUZfhrc8gjXyCKR7Ak_Y8QaG?usp=drive_link

7. Planes diarios y mensuales:



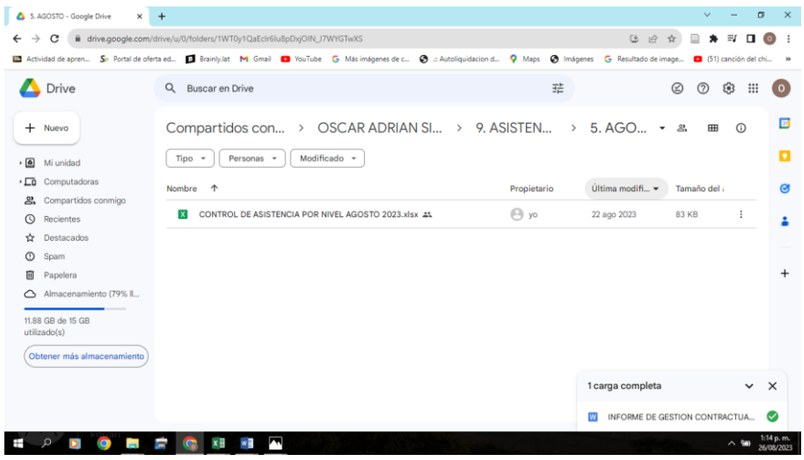
https://drive.google.com/drive/folders/1pXV9oVapPmzS8zJuF-GPjYA6mcb8fsjO?usp=drive_link

8. Plan y malla pegagogica:



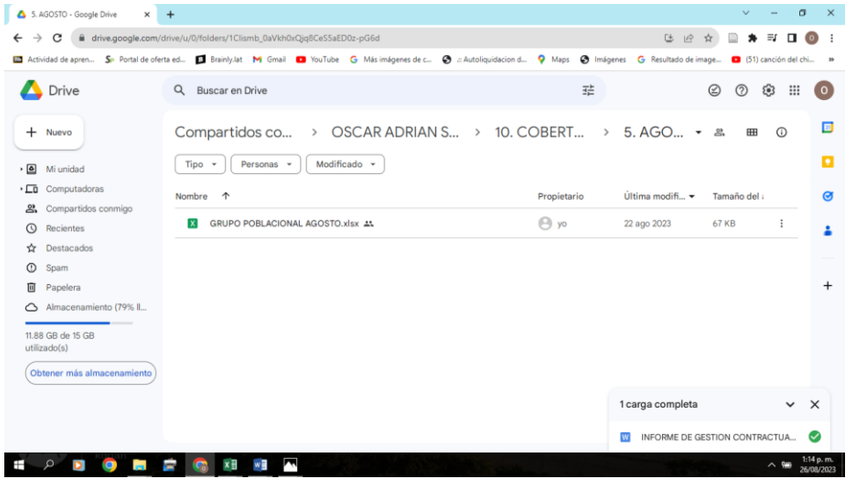
https://drive.google.com/drive/folders/14NsqvQ3r7wxZbjM9-esv3J5wMQsDOaqX?usp=share_link

9. Asistencias



https://drive.google.com/drive/folders/1WT0y1QaEcIr6Iu8pDxjOIN_J7WYGTwXS?usp=drive_link

10. Coberturas



https://drive.google.com/drive/folders/1Clismb_0aVkh0xQjq8CeS5aED0z-pG6d?usp=drive_link

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

PLANIFICACION MENSUAL SEPTIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**SEPTIEMBRE**		**MUNICIPIO: COGUA**	
LUGAR:				ORTIÑO-SAN JJOSE-COMPLEJO COGU		**HORARIO DE PRACTICA:**	MARTES Y
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**SEPTIEMBRE**		**SEPTIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD	X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X		X	
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION	X		X	
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	
			RITMO	X		X	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		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

PLANIFICACION DIARIA INICIACIÓN

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

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	:OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	1

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 día. 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. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 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 - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos d 
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 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 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

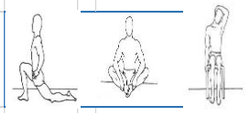
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVI			SESION	2

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos ymúsculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. 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.		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

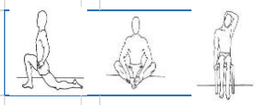
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	3

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.		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. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

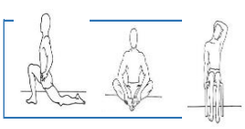
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVE			SESION	4

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.		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. 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. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 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.	
			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:

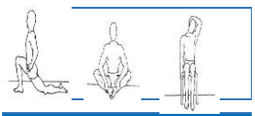
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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	
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. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 estímulos 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. - cambios de posición 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 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

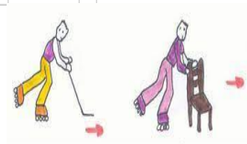
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	6

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 día. 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.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y
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 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. - cambios de posición 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 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

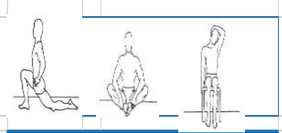
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON/SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A			SESION	7

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 día. 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. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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.		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición 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 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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	NOCER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA			SESION	8

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.		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. Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza,
20 MIN.	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en cadaltos, 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. - cambios de posición 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.	
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

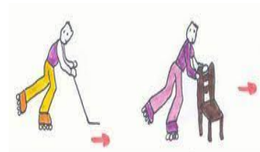
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	NOCER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA			SESION	9

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.		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. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. 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 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 - cambios de posición 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:

#DeporteQueProgresa

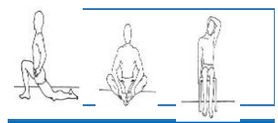
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	10

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 día. 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.	Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. 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.	FASE CENTRAL — Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición 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.	
	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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	11

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.	orrer con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no hay nadie. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. 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.	FASE CENTRAL — Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición 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

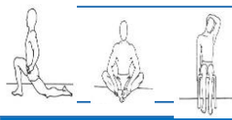
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			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 día. 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. 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 - cambios de posición 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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

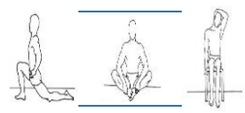
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	13

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.		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. 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 - cambios de posición 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:

#DeporteQueProgresa

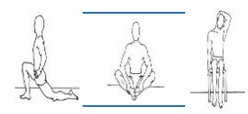
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30-sep	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.			SESION	14

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.		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. 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 - cambios de posición 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:

PLANIFICACION DIARIA FUNDAMENTACIÓN

#DeporteQueProgresa

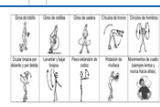
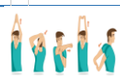
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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	CONGELADAS BAJO TIERRA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA 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 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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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	COGNELADAS BAJO TIERRA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA 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

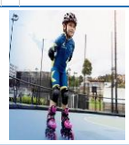
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	5-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Juego Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. 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.		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA	
20 MIN.		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO	
10 MIN.		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
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:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	6-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion lLlamado 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 - 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. 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA 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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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

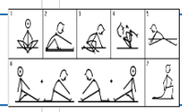
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	6

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición
10 MIN.		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	
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

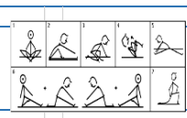
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	9-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	7

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición
10 MIN.	FASE CENTRAL	Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	
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

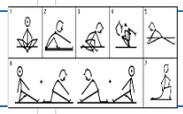
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	12-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	8

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	.Se acomodan en tríos donde a la orden del docente deben de levantar los patines saltando y cayendo en posición básica
20 MIN.			EJERCICIO 3	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. 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

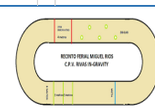
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	13-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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. 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	14-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	10

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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.		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.		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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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 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	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	11

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	16-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	12

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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). Cuello, hombros y brazos relajados. 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:

#DeporteQueProgresa

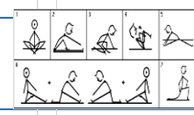
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	19-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			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.	
15 MIN.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

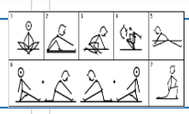
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	20-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			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.	
15 MIN.	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad artícular Estiramientos CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

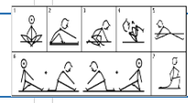
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	21-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	15

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

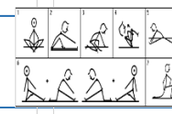
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	16

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	23-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	17

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	26-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	18

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	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

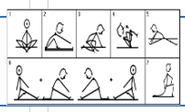
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	27-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICAR 2DA PRUEBA FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA A CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			SESION	19

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

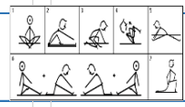
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	28-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	20

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

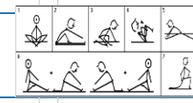
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	29-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	21

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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

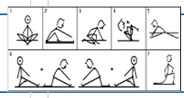
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	LEALTAD - AUTODOMINIO	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	30-sep	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	22

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.		Calistenia Movilidad artícular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - 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 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 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:

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 10

SEGÚN CRONOGRAMA LA SEGUNDA TOMA DE EVALUACIONES SE REALIZARÁ EN EL MES DE SEPTIEMBRE

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	Junio 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 Agosto de 2023 al 31 de Agosto de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

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

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

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 12

FESTIVALES ESCOLARES





19-08 APOYO EN FESTIVALES DEPORTIVOS EN NEMOCÓN

INTRODUCCIÓN

Los festivales deporte formativo y escolar es el evento con el cual se da al programa del deporte formativo en la vigencia 2023, en el cual se cumplió con las etapas de planeación, organización, dirección y control, realizando acciones de capacitación por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades, socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 22.000 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en los 116 municipios del departamento, acompañados de los 600 formadores deportivos, 12 gestores provinciales, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.

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

Objetivos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.
2. 2. Realizar actividades pre deportivas y recreativas, donde los deportistas pongan la práctica sus habilidades y destrezas.

INFORME GENERAL

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

EJECUCION

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

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

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

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

El reto de GYMKHNA contaba con las siguientes pruebas:

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

En los juegos adaptados contamos con:

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

1. EVIDENCIAS:

FLYER



Equipo de trabajo



CALENTAMIENTO



RETO de GYMKHANA

A. Carrera de relevos



B. Carretilla en parejas



C. Realizan figuras





D. Piedra papel o tijera



E. Triki con aros



F. Bolos con conos



Baloncesto: se trabajó con estacas y aros.



volibol: trabajo tres costales.





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





EVIDENCIA

S ENTREGA DE

REFRIGERIO



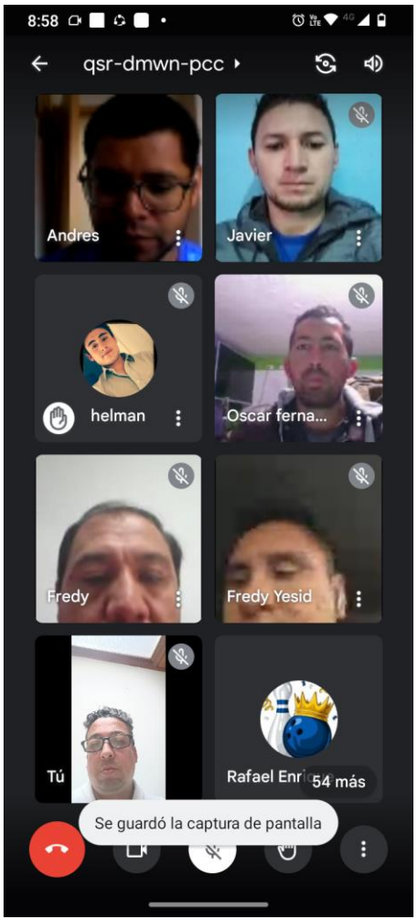




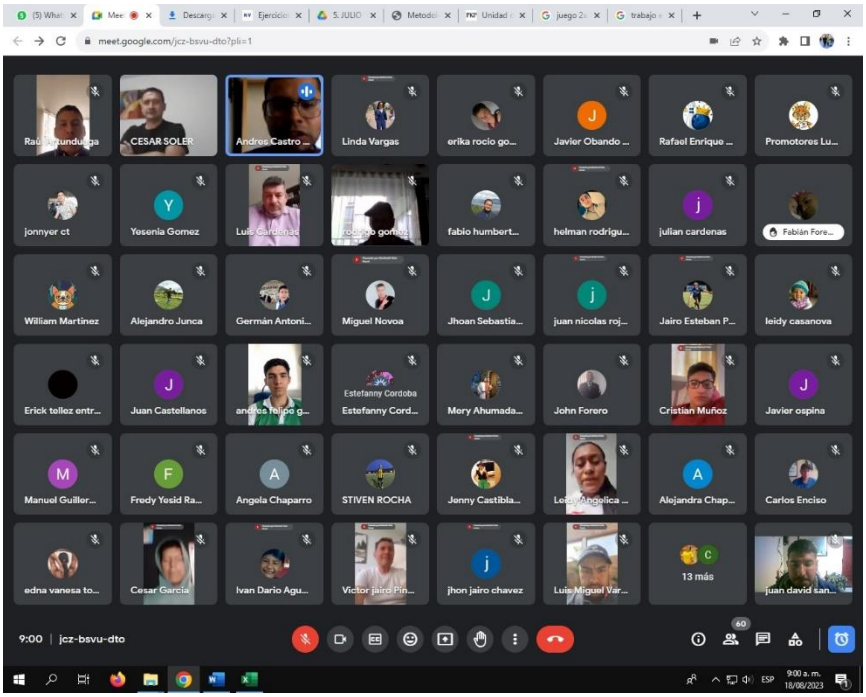
OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 13



01-08 VISITA DE INDEPORTRS Y ENTREGA DE UNIFORMES EN COGUA



15-08 REUNION VIRTUAL ORGANIZACIÓN FESTIVALES DEPORTIVOS (2)



18-08 REUNION VIRTUAL. ALISTAMIENTO FINAL FESTIVALES DEPORTIVOS



27-08 ENTREGA DE INFORME FINA. PRESENCIAL TABIO

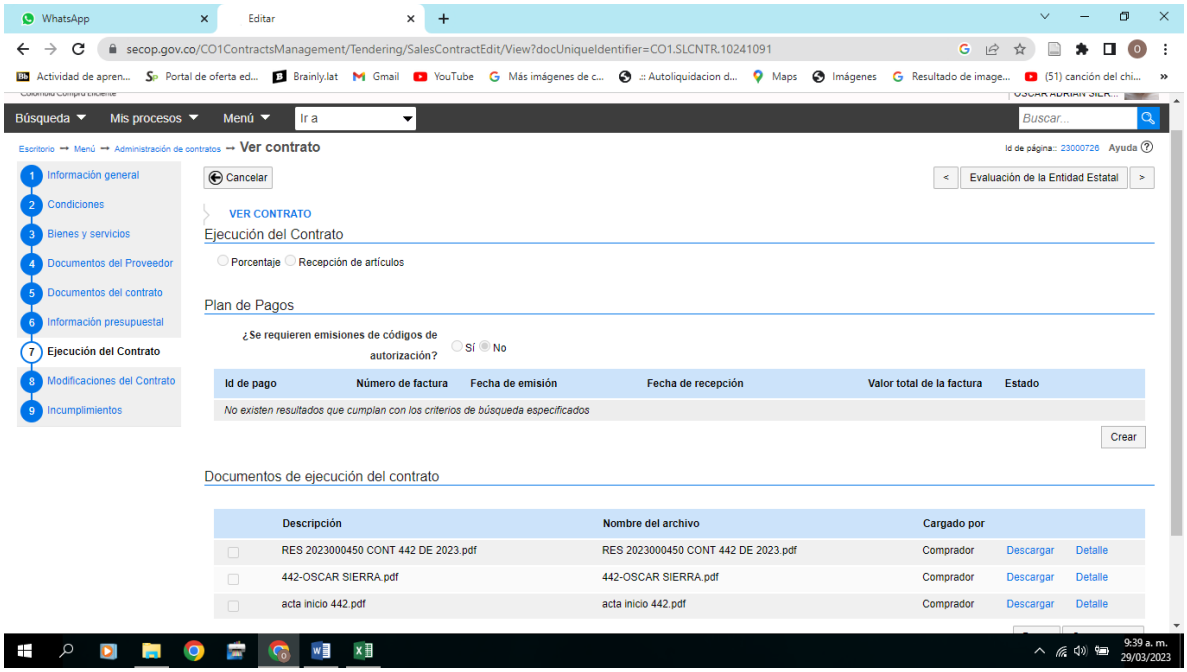
Powered by CamScanner

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 SECOP II



Powered by CamScanner

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO 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 ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072701384	MARIANA CASTRO RUBIO	12 AÑOS	23/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	SANITAS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	L	RUBIO MOLINA MARIA EUGENIA	MAMA	3142976921	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306906	SHERIK CAMILA DUARTE NIÑO	9 AÑOS	4/02/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 #6-59	URBANO	O-	SURA	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	NIÑO NIÑO YUDID ROCIO	MAMA	3132743731	04yucidrocio@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076744362	EMILY ISABELLA PEREZ GARNICA	10 AÑOS	18/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO SECTOR ALVAREZ	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	YOLANDA GARNICA SANCHEZ	MAMA	3115854304	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1032943362	MARIA CAMILA FORERO RODRIGUEZ	12 AÑOS	11/12/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	CENTRO MEDICI	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	14	RODRIGUEZ NIÑO YENNY PAOLA	MAMA	3133592840	FORERORODRIGUEZMARIACAMILA@GMAIL.COM
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076745621	MAILY SAMANTHA SANCHEZ GORDILLO	12 AÑOS	2/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 4 #7-66	URBANO	O+	SURA	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	GORDILLO TORRES LUISA JOHAN	MAMA	3209457425	lorluyaz@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070307040	PAULA DANIELA RODRIGUEZ RUIZ	8 AÑOS	16/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 12 #4-10	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	10	RODRIGUEZ RUIZ LUZCELI	MAMA	3215707225	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306701	NIKOL SOFIA TORRES BETANCOURT	9 AÑOS	23/08/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 #8-11	URBANO	O+	SUBSIDIADO	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	10	BETANCOURT VALENCIA ANGELA	MAMA	3124544164	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076247789	SHAROM MARIANA VELASQUEZ ROMERO	10 AÑOS	25/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 13 #4-94	URBANO	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	ROMERO RAMIREZ KATHERINE	MAMA	3132322993	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1073606920	HELEN DAYARA VASQUEZ ROJAS	9 AÑOS	26/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 #11-00	URBANO	O+	SUBSIDIADO	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	S	ROJAS SILVA FLOR EDILIA	MAMA	3014764397	rojasflor0682@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	RC	1076251530	SHARITH LUCIANA LADINO GALEANO	5 AÑOS	10/08/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RINCON SANTO	RURAL	O+	SUBSIDIADO	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	8	GALEANO FARFAN BLANCA LUCIA	MAMA	3224038155	luciana.galeano1998@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1073483225	AMELIA VEGA JIMENEZ	12 AÑOS	16/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #1-30	URBANO	A+	NUEVA EPS	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	12	JIMENEZ VASQUEZ CAROLINA	MAMA	3204297469	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1173538164	MARI ANGEL RODRIGUEZ PALOMINO	7 AÑOS	19/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TRANSVERSAL 32 #8-35	URBANO	O+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	27	6	PALOMINO BOSIIO MARIA DE L	MAMA	3227915640	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075685117	LUCIANA VEGA JIMENEZ	7 AÑOS	26/02/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #1-30	URBANO	O-	NUEVA EPS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	JIMENEZ VASQUEZ CAROLINA	MAMA	3204297469	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1029521749	YENNY MARISOL CARDENAL BERNAL	8 AÑOS	7/12/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	EL RETEN	RURAL	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	BERNAL HERNANDEZ MIRIAM RO	MAMA	3102007318	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306691	DANNA ISABELLA BUSTOS JIMENEZ	9 AÑOS	11/08/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #1-30	URBANO	O+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	16	JIMENEZ VELASQUEZ MARITZA	MAMA	3214943948	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070306317	SARA SOFIA LOPEZ MORENO	10 AÑOS	19/05/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 #4-139	URBANO	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	MORENO HERNANDEZ STEPHAN	MAMA	3133775850	stefamorenoh@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070307445	BABI LUCIANA MONTAÑO VILLAMIL	7 AÑOS	4/07/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8 #3-41	URBANO	O+	SANITAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	VILLAMIL GOMEZ MARIA VICTOR	MAMA	3208086577	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075685046	CRISTIAN YESID BARRERA TORRES	7 AÑOS	20/02/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	TORRES AREVALO NANCY JANETH	MAMA	3209009967	mancyta89@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070308294	PAULA ISABELLA RODRIGUEZ ALVARES	6 AÑOS	25/02/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SURA	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	10	ALVAREZ CASTRO DEYSEE JOHAN	MAMA	3204961425	johannaa375@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1075652119	GABRIELA GARCIA MARTINEZ	7 AÑOS	8/01/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 #6-27	URBANO	O+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	GARCIA OLAYA MILTON GIOVAN	PAPA	3218009525	lauisa.1693@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	RC	1070308159	ANTONIA LUCIA NIETO CASTAÑEDA	6 AÑOS	3/11/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 #4-21	URBANO	O+	COMPENSAR	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	8	CASTAÑEDA REYES LINA FERNAN	MAMA	3133885008	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070306559	JUSTIN SAID RINCON DIMATE	10 AÑOS	25/03/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 #6-80	URBANO	O+	COMPENSAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	DIMATE MUÑOS SARA GISELLA	MAMA	3103184166	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1023304751	LAURA ISABELLA GOMEZ RODRIGUEZ	7 AÑOS	28/08/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 #3-05	URBANO	O+	SALUD TOTAL	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	29	12	RODRIGUEZ ALVARADO LINA MA	MAMA	3223781321	teamaki1210@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076743881	ALISON MELISA SOLANO NAVA	11 AÑOS	28/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 #6-74	URBANO	A+	COMPENSAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	NAVA RODRIGUEZ SANDRA MILE	MAMA	3123976449	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076744375	MARIANELA SANCHEZ TORRES	10 AÑOS	26/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 7 #5-20	URBANO	O+	SURA	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	TORRES FRANCO FRANCY HELEN	MAMA	3112829115	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072704740	KAREN ANGELICA ZABALA PUJIMUY	10 AÑOS	17/12/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 #10-32	URBANO	O+	SUBSIDIADO	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	PUJIMUY LEGARDA LEONOR	MAMA	3108801211	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076248191	PAULA ALEJANDRA MURCIA ALVAREZ	10 AÑOS	23/01/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 4 #7-32	URBANO	A+	SUBSIDIADO	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	ALVAREZ AGUILAR DEISY LORENA	MAMA	3184423292	dayssypaualvares@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	RC	1076747850	NICOLLE MARIAM SANTAMARIA SOSA	5 AÑOS	23/09/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 6 #6-79	URBANO	O+	MAGISTERIO	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	10	SOSA LAITON LINA MARIA	MAMA	3103282126	linasosa_1102@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1070305365	EMILIA GARZON MURCIA	7 AÑOS	12/03/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3#0A-14	URBANO	A+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	12	GARZON TIEMPOS OSCAR FABIA	PAPA	3016736008	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076296153	LAURA SOFIA MORA FAJARDO	12 AÑOS	26/12/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 8 #6-13	URBANO	A+	SURA	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	FAJARDO TORRES YENI ANDREA	MAMA	3177484264	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076250291	DANA GABRIELA CASTRO SANCHEZ	7 AÑOS	4/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	FAMISANAR	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	SANCHEZ GARZON JULY CONSUE	MAMA	3175025833	july.sanchez86@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1016719638	JANA VERONICA NIETO CASTILLO	13 AÑOS	26/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O-	COMPENSAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	NIDIA NATALY NIETO CASTILLO	MAMA	3134022852	janaveronicanietocastillo@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	RC	1076251203	LAURA LUCIANA MORENO NIETO	6 AÑOS	2/02/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	SURA	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	MARIA DEL PILAR NIETO GARCIA	MAMA	3023466918	morenovilla80@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072744240	SARA JULIANA BUITRAGO NIETO	11 AÑOS	17/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	EDITH XIMENA NIETO	MAMA	3212234102	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	RC	1071172419	VICTORIA RIVAS SARMIENTO	4 AÑOS	12/08/2018	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	B-	SANITAS	1	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	25	6	SARMIENTO RODRIGUEZ CATALI	MAMA	3192407009	catasarmiento@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1013008447	DAYANA CATHERIN RODRIGUEZ TREJOS	12 AÑOS	26/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	RODRIGUEZ JAIME	PAPA	3145101757	rodriguesgonsalezjaime6@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1072699689	LINA MARIA PRIETO TRUJILLO	11 AÑOS	4/07/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	S	TRUJILLO MONTAÑO JENNY CAR	MAMA	3057184213	linamariaprietotrujillo@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075664748	SARA CAMILA RICO TRUJILLO	13 AÑOS	26/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	TRUJILLO MONTAÑO JENNY CAR	MAMA	3057184213	linamariaprietotrujillo@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076246968	LAURA SOFIA PACHON RIVERA	11 AÑOS	2/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 9 #3-07	URBANO	B+	SANITAS	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	RIVERA GARCIA YAZMIN	MAMA	3209099298	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	NUEVO	T.I.	1073482965	LINA MARIANA CASTRO PINTO	13 AÑOS	13/12/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL MORTIÑO	RURAL	B+	COMPENSAR	8	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	CASTRO SIERRA JULIO JAVIER	PAPA	3114798437	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076744362	EMILY ISABELLA PEREZ GARNICA	10 AÑOS	18/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA EL ALTICO	RURAL	O+	SUBSIDIADO	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	GARNICA SANCHEZ YOLANDA	MAMA	3115854304	yolandagarnica973@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076741652	LAURA STEFANY MARTINEZ GARZON	12 AÑOS	8/02/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRER 5 #7-21	URBANO	O+	SUBSIDIADO	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	GARZON CAICEDO ADRIANA YAN	MAMA	3024378234	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076748118	GABRIELA CASTAÑEDA FORERO	12 AÑOS	11/01/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 3 #6-31	URBANO	O+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	M	FORERO MARTHA ISABEL	MAMA	3115498840	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1075671360	LAURA JULIETH SOTELO GARCIA	11 AÑOS	21/11/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA MORTIÑO PELDAR	RURAL	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	S	EIDI JOHANA GARCIA CORREA	MAMA	3213229514	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1021687418	MELANIE CASTIBLANCO ORTIZ	8 AÑOS	22/09/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 3 #0A-02	URBANO	A+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	14	ORTIZ GARCIA NASLY JOHANNA	MAMA	3118734220	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076247606	SARA SOFIA CHON MALAGON	10 AÑOS	16/08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 2 #2-02	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	MALAGON RODRIGUEZ JINNA PA	MAMA	3234886448	jipamaro26@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076250079	SARA KAMILA BELTRAN LADINO	7 AÑOS	15/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RINCON SANTO	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	LADINO HUERFANO CARMEN MI	MAMA	3108055337	dalh1992@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070307077	SARA SOFIA VELANDIA DUARTE	8 AÑOS	5/08/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 1 #2BIS-43	RURAL	O+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	ELSA LEONOR DUARTE ARIAS	MAMA	3112458199	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076745323	MARIA JOSE AMAYA FORERO	8 AÑOS	11/08/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 2 #3-27	RURAL	O+	SURA	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	FORERO PACHON LIZETH MARCE	MAMA	3002824398	hfranciscoforero1958@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1073483900	MARIA FERNANDA PARRADO SANTANA	11 AÑOS	13/10/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 10A #7-30 VILLA DANIELA	URBANO	O+	FAMISANAR	6	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	DIANA YANET SANTANA COBOS	MAMA	3112343822	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076245969	JEIDY NIKOL RINCON SANCHEZ	10 AÑOS	7/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 7 #5-13	URBANO	A+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	LADI YURANI SANCEZ AREVALO	MAMA	3224039363	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076747552	MARIA DEL ROSARIO CAMARGO GIL	6 AÑOS	12/04/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CARDONAL	RURAL	A+	SANITAS	2	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	12	GIL BARRAGAN MARIA CAMILA	MAMA	3017944509	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 9-12 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1076247798	SARETH JULIANA SIERRA LOPEZ	10 AÑOS	12/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5 #4-26	URBANO	A+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	S	LOPEZ BETANCOURT ANA MILEN	MAMA	3016570457	brigethsierra@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION 13-17 AÑOS	ANTIGUO	T.I.	1014231997	MARIANA SIERRA LOPEZ	13 AÑOS	13/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 5 #4-26	URBANO	A+	FAMISANAR	7	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	LOPEZ BETANCOURT ANA MILEN	MAMA	3016570457	brigethsierra@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUENO	T.I.	1070307076	JUAN JOSE ARBELAEZ MONTOYA	8 AÑOS	19/07/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 13 #2-17	URBANO	O+	COMPENSAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	YOLANDA ROCIO MONTOYA CAS	MAMA	3125844676	yolismontoyacas@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076248570	JUAN CAMILO BARRERA MONTOYA	9 AÑOS	14/08/2013	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 1 #10-76	URBANO	B+	COMPENSAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	14	ANA CLARIS MONTOYA CASTIBLA	MAMA	3114487189	anacmcasti@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070307469	SARA IZABELA CASTRO RIVERA	7 AÑOS	24/06/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA RODAMONTAL	RURAL	B+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	26	10	DIANA MARCELA RIVERA	MAMA	3144374656	NO TIENE
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070306185	KAREN VALENTINA VELANDIA SIERRA	10 AÑOS	13/03/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA LA PLAZUELA	RURAL	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	S	ALEJANDRA SIERRA	MAMA	3202925844	freddykuv0311@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1076745177	EDWIN SANTIAGO ESPINOSA PALOMARES	9 AÑOS	9/05/2014	MASCULINO	HETEROSEXUAL	VEREDA PATASICA	RURAL	O-	FAMISANAR	4	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	10	CLAUDIA PATRICIA PALOMARES	MAMA	3012017620	claupa512@hotmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 6-8 AÑOS	NUEVO	T.I.	1070208305	BRYANNA CELENE ESPINOSA ALARCON	7 AÑOS	31/12/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CARRERA 4 #6-57	URBANO	AB+	FAMISANAR	3	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	12	BRISBANE ISABEL ALARCON	MAMA	3053865945	luishea@gmail.com
SABANA CENTRO	COGUA	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACION 9-12 AÑOS	NUEVO	T.I.	1071940933	GUERRA WILCHES IRIS MELISSA	10 AÑOS	16/03/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	KM 7 VIA NEMOCON	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	MERY WILCHES ACHURY	MAMA	3224209850	merylmwil@gmail.com

Powered by CamScanner

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.**

Melanie castiblanco
Firma del Menor:
T.I: 1021.6874.18
CELULAR 3118734220

Nasly Ortiz
Firma del acudiente
CELULAR 3118734220
E-MAIL: NASYJ-@hotmail.com
C.C. 1016051924

CUNDINAMARCA Que Progresa!

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

@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

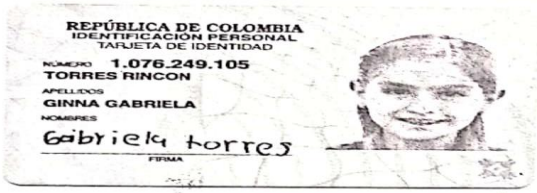
MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

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) 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**

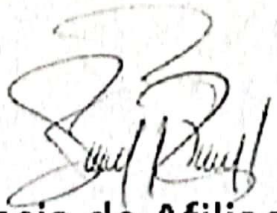
Categoría: **A**

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

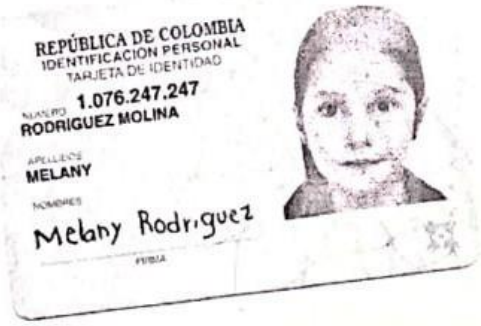
TELÉFONO 3155574495

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

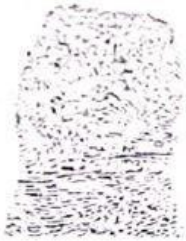
MARIANELA

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

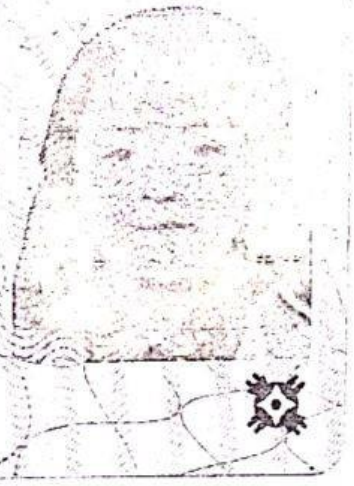
APELLIDOS

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

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: Juan José
APELLIDOS: Arbelaez Montoya.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 07 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070307076
Año que cursa: Tercero Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de Cogua.
Edad: 8 años Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 13 # 2-17 Barrio San José Cogua.
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Arbelaez.
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
e-mail: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yolanda Montoya Castiblanco
Documento de identidad: 1070305960 de Cogua.
Teléfono: 3125849676 / 3007870548
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yolanda Montoya C.
Teléfono en caso de emergencia: 3125849676 / 3007870548

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia____habitante de calle____ninguna X
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna X
Grupo Étnico: indigenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano X indígena____criolla____romani____señas___lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano X rural____

3.INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

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

Firma del Menor:
T.I: 1070307076
CELULAR 3125849676 / 3007870548.

Firma del acudiente
C.C. 1070305960
CELULAR 3125849676 / 3007870548.
E-MAIL yolismontoyacas@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

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Camilo
APELLIDOS: Barrera Montoya
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 08 AÑO 2013
Número de Identificación: 1076248570
Año que cursa: 4° Nombre de la Institución Educativa Colegio Cooperativo de Cogua
Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: carrera 4 # 10-76 Barrio San Jose Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Antonio Barrera Prada
Documento de identidad: 80545803 de Zipaquirá
Teléfono: 3115635511
e-mail:
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Clovis Montoya Castiblanco
Documento de identidad: 35425315 de Zipaquirá
Teléfono: 3114487189
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Ana.C. Montoya C.
Teléfono en caso de emergencia: 3114487189

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino___ masculino X intersexual____
Orientación Sexual: homosexual____bisexual___heterosexual____transexual____
Identificación de Genero: cisgenero____transgenero____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento____conflicto armado____
en condición de discapacidad____familia en emergencia social y catastrófica____
minoría étnica____repatriados____primera infancia___habitante de calle____ninguna 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: 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.

Juan Camilo Barrera M.
Firma del Menor:
T.I: 1076248570
CELULAR

Firma del acudiente
C.C 35425315
CELULAR 3114487189
E-MAIL anacmcasti@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

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Edwin Santiago
APELLIDOS: Espitia Palomares
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES mayo AÑO 2014
Número de Identificación: 1.076.745.177
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa Escuela Experiencial la semilla
Edad: 9 años Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda potosica - Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Edwin Espitia
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 3213593344
e-mail: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Patricia palomares
Documento de identidad: 1.075.663.019 de Zipaquira
Teléfono: 3012017620
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Claudia Patricia Palomares
Teléfono en caso de emergencia: 3012017620 - 3208433628

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino___ masculino _V_ intersexual_____
Orientación Sexual: homosexual_____bisexual____heterosexual_____transexual_____
Identificación de Genero: cisgenero_____transgenero_____
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento_____conflicto armado_____
en condición de discapacidad_____familia en emergencia social y catastrófica_____
minoría étnica_____repatriados____primera infancia____habitante de calle_____ninguna_____
Discapacidad: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial_____
Sordoceguera_____múltiple_____ninguna_____
Grupo Étnico: indígenas_____afrocolombianos/negritudes____palequero____room_____
raizal___otros_____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní_____señas___lengua extranjera_____
Sector Residencial: urbano____rural_V_

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO V
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO_____ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO K Cual _____
ALERGICO A: Polvo, Polen, Pelo gato, Raton
Tipo de Sangre RH: O-

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

/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
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: Maria Fernanda
APELLIDOS: Parrado Santana
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 10 AÑO 2011
Número de Identificación: 1073483900
Año que cursa: 6º **Nombre de la Institución Educativa** El Altico.
Edad: 11. **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra 10 A #7-30 Casa 25, La Granja.
Nombres y Apellidos del padre: Ferney A. Parrado S.
Documento de identidad: 79.955.913 **de** Bogotá
Teléfono: 3114508705
e-mail: ferneyPar086@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Diana P. Santana Cobos.
Documento de identidad: 20759.822 **de** Nemocón
Teléfono: 3112343822
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Diana Santana C.
Teléfono en caso de emergencia: 3114508705

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: Amoxicilina
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.

Maria Fernanda Parrado
Firma del Menor:
T.I: 1073483900
CELULAR 3112343822

Firma del acudiente
C.C.
CELULAR
E-MAIL

CUNDINAMARCA Que Progresa! GOBIERNO

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

/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
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: Nikol Sofia
APELLIDOS: Torres Betancourt
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 08 AÑO 2013
Número de Identificación: 1070306701
Año que cursa: 4° **Nombre de la Institución Educativa** IAS Villas (Cogua)
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 33 **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 #8-17 Barrio la granja.
Nombres y Apellidos del padre: Alex Torres
Documento de identidad: 2986687 **de** Cogua.
Teléfono: 311 235 2805
e-mail: angela betan98@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Angela Betancourt
Documento de identidad: 1126338247 **de** Bogotá
Teléfono: 312 454 2164
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Angela Betancourt.
Teléfono en caso de emergencia: 312 454 2164

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.**

Nikol Sofia Torres. B.

Firma del Menor:
T.I: 1070306701
CELULAR 3124544164

Firma del acudiente
C.C 1126338247
CELULAR 312 454 2164
E-MAIL angela betan98@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



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Daycna Catherin
APELLIDOS: Rodriguez Trejos
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 08 AÑO 2010
Número de Identificación: T. 1.013.008.447
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa I.E.D.R. Tecnica Martiño
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua, Martiño.
Nombres y Apellidos del padre: Jaime Rodriguez gonzalez
Documento de identidad: 80.545.854 de Cipaquira
Teléfono: 3145101757
e-mail: Rodriguezgonzalezjaime6@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: —
Documento de identidad: — de —
Teléfono: —
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Jaime Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3145101757

2.INFORMACION CARACTERIZACIÓN
Sexo: femenino X masculino ___ intersexual ___
Orientación Sexual: homosexual ___ bisexual ___ heterosexual X transexual ___
Identificación de Genero: cisgenero X transgenero ___
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ___ conflicto armado ___
en condición de discapacidad ___ familia en emergencia social y catastrófica ___
minoría étnica ___ repatriados ___ primera infancia ___ habitante de calle ___ ninguna ___
Discapacidad: física ___ visual ___ auditiva ___ intelectual ___ psicosocial ___
Sordoceguera ___ múltiple ___ ninguna 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: Picaduras.
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.

Catherin Rodriguez
Firma del Menor
T.I: 1.013.008.447
CELULAR

Jaime Rodriguez G.
Firma del acudiente
C.C 80.545.854
CELULAR 3145101757
E-MAIL rodriguezgonzalezjaime6@gmail.com

CUNDINAMARCA OCUPACIONAL

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA
CC 2986797
Dirección Carrera 5 # 4-26 cogua
Telefono 3115404285
Email

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



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Izabela Castro Rivera.
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 06 AÑO 2015
Número de Identificación: 1070307469
Año que cursa: 3 **Nombre de la Institución Educativa** las Villas
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 26 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: V. Rodamontal
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad: de
Teléfono:
e-mail:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Marcela Rivera.
Documento de identidad: 1070304328 de Cogua.
Teléfono: 3144374656
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Diana Rivera.
Teléfono en caso de emergencia: 3144374656

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: física____visual____auditiva____intelectual____psicosocial____
Sordoceguera____múltiple____ninguna____
Grupo Étnico: indígenas____afrocolombianos/negritudes____palequero____room____
raizal____otros____
Lenguas: castellano____indígena____criolla____romaní____señas____lengua extranjera____
Sector Residencial: urbano____rural X

3.INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO NO
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO NO Cual____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO NO 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.**

Sara Izabela castro

Firma del Menor:
T.I: 1070307469
CELULAR 3144374656

Firma del acudiente
C.C Diana Rivera
CELULAR 3144374656
E-MAIL

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

Powered by CamScanner