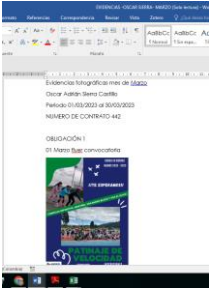
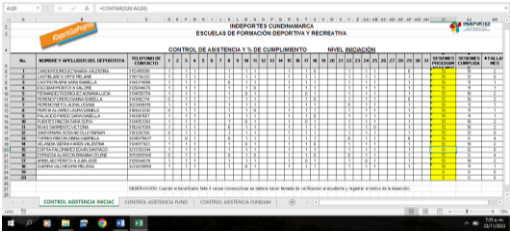
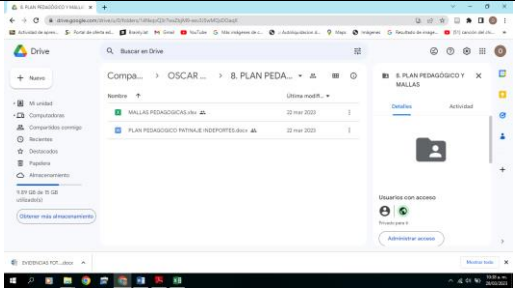
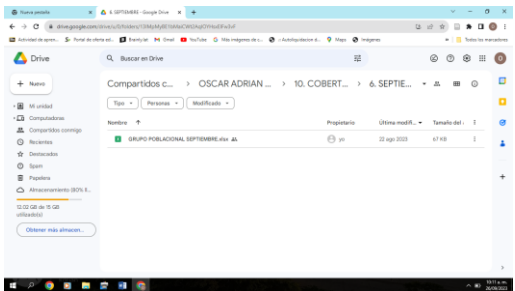
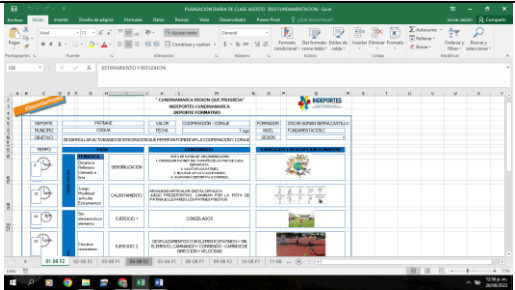
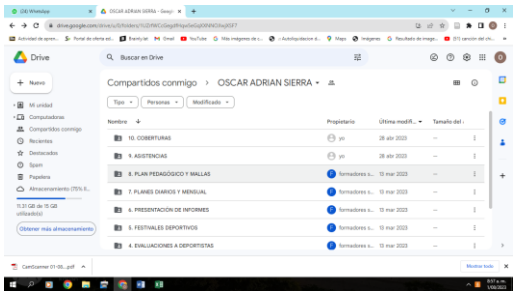
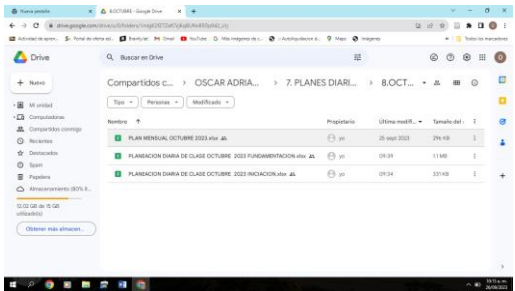
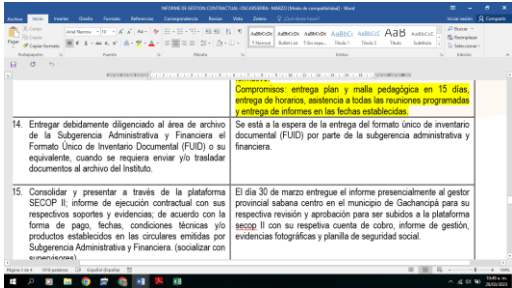
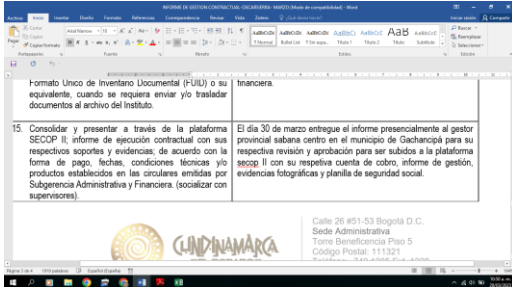
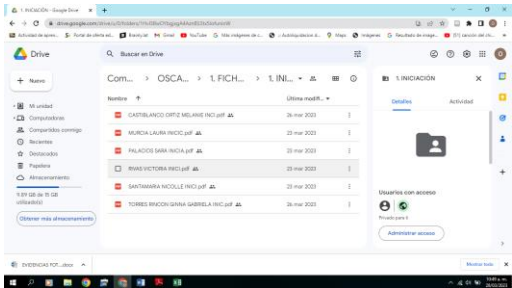


EVIDENCIAS INFORME 09 - MES DE NOVIEMBRE - CTO 442 - 2023			
Nombre del contratista	.OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO		
Número de identificación	2986797	Tipo de documento	CÉDULA DE CIUDADANÍA
Periodo informado	01-11-2023 al 30-11-2023	N° de Registro Presupuestal	RES-2023004330
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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 municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Anexo actividad No 01 		
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 todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando	Anexo pdf actividad No 03		

<p>horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</p>	
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 04</p> 
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 05</p> 
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 06</p> 
<p>7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona</p>	<p>Anexo pdf actividad No 07</p>

<p>rural a una distancia mayor a 30 minutos.</p> <p>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.</p>	
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 08</p> 
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 09</p> 
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 10</p> <p>Durante la segunda y tercera semana se tomaron las 2das pruebas antropométricas y físicas a los niños de la escuela de patinaje de velocidad dando cumplimiento a esta obligación.</p>
<p>11. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 11</p> 

<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 12</p> <p>Según cronograma los festivales deportivos se realizaron el 20 de agosto en Cogua</p> 
<p>13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 13</p> 
<p>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.</p>	<p>Anexo pdf actividad No 14</p> 
<p>15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).</p>	<p>Anexo pdf actividad No 15</p> 
<p>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</p>	<p>Anexo pdf actividad No 16</p> 

Se realizó flyer de convocatoria

[illegible][illegible]

FUNDAMENTACION 2

			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA																														
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																	

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	<i>Iniciación</i>	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 “aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

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

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

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación”.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera 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 aeróbico.

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, éste 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 caso 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 clasificatorias 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
<p>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</p> <p>Cundinamarca a mediano y largo plazo.</p> <p>Este marco legal es el siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>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.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 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 Cagua. 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 Cagua. 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 Cagua. 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 Cagua. 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, éste 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 clasificatorias 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 cumplimiento 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 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.

Este material debe ser puesto 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	
			Coordinación Especial	Diferenciación	I2- I3-F1- F2
				Agilidad	
				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	
				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	I3-F1- F2
				Liderazgo	
				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
				Sin elemento, con elemento, laterales, pie cruzado, de frente, hacia atrás, diversas velocidades de desplazamientos.	I1- I2-I3
			DESPLAZAMIENTOS INICIALES	Frontal, lateral, inicial, de seguridad, con y sin elementos.	I1- I2-I3-F1-F2-F3
			CAIDAS	Verticales, horizontales, individual, grupal.con y sin desplazamiento.	I1- I2-I3 F1-F2-F3
			SALTOS	Freno en T, freno en V, freno de hockey, freno lateral	I1- I2-I3 F1-F2-F3
			FRENADO		

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 transversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamen to
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	<p>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:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Axiológica Corporal El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.</p>
Axiológico	<p>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.</p>
Volitivo	<p>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.</p> <p>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, Trabajo en equipo y Liderazgo.</p>

Fuente: Construcción propia (Híbrido 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 desenvolvernó en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, 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 RECREATIVA"				INDEPORTES INSTITUTO VENEZOLANO DE DEPORTES				
MALLA PEDAGOGICA								
NIVEL INICIACIÓN								
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD	
INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA		1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	REPTAR	Realiza movimientos en armadura bajo con su propio peso corporal.	
						GATINAR	Coordena movimientos visoperceptivos manuales de manera armónica uniendo elemento.	
						CANONAR	Realiza el patrón de movimiento de patata baja intensidad manteniendo posición básica uniendo elemento.	
						COMER	Realiza desplazamiento de cuerpo en diferentes superficies del terreno, sobre un elemento y con elemento.	
						SALTAR	Realiza patata básica de movimiento (cabeza) en patata con apoyo de control de equilibrio.	
						ATRAPAR	Realiza elementos del cuerpo de diversas formas y pesos, dentro especificas técnicas de desplazamiento con y sin patata.	
						RODAR	Realiza el movimiento (rodar) de manera desarticulada (controlar velocidad, giro y dirección de giro), adaptándose al movimiento.	
						EQUILIBRIO	Identifica nivel de controlación.	
						REINO	Identifica niveles de control de actividad del deporte.	
						REINO	Identifica de los diferentes movimientos básicos a intervalos de tiempo, buscando constantemente conexión y adaptación por parte del deportista.	
				CAPACIDADES COORDINATIVAS AVANZADAS		ACCEPAMIENTO	Realiza a diferentes superficies con los brazos.	
						ACCEPAMIENTO	Realiza a diferentes superficies con los brazos.	
						ORIENTACION	Identifica desplazamientos básicos hacia adelante y atrás con intensidad baja, con y sin elemento.	
						DIFERENCIACION	Identifica con facilidad al cambio entre zapatos y patines y las diferencias que esto conlleva.	
						AGILIDAD	Realiza con el menor tiempo posible a estímulos auditivos, de manera estática y dinámica.	
						INTERRELACION PATRIN (COORDINACION PATRIN E INTERRELACION)	Identifica progresivamente el elemento durante el proceso de fundamentación y perfeccionamiento según la intensidad de cada ejercicio.	
						ADAPTACION ANATOMICA	Realiza ejercicios de fuerza simulando trabajo con máquinas pero todo con su propio peso corporal. (NO MÁQUINAS)	
						FUERZA RESISTENCIA	Mantiene la posición básica de patata en el	
						FUERZA MAXIMA	Desarrolla musculares aductores trabajando fuerza básica de empuje.	
						FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla fuerza de resistencia (controlar) utilizando como elemento de carga control por medio de actividades lúdicas.	
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					FUERZA MAXIMA	Desarrolla musculares aductores trabajando fuerza básica de empuje.		
					FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla fuerza de resistencia (controlar) utilizando como elemento de carga control por medio de actividades lúdicas.		
					FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla fuerza de resistencia (controlar) utilizando como elemento de carga control por medio de actividades lúdicas.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	VELOCIDAD	ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	4	FLEXIBILIDAD	ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
					ANEXOS	Realiza a diferentes superficies con los brazos.		
	TECNICO	DESTREZAS	1	POSICION BASICA	SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS	Realizar movimientos segmentarios entre extremidades superiores e inferiores de manera general.		
					CAMBIO DE PESO CORPORAL	Realizar actividades lúdicas en posición estática con diversos cambios de peso corporal.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
					DESPLAZAMIENTOS MANUALES	Realiza desplazamientos manuales en espacios reducidos y desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.		
		DESTREZAS	2	EMPUJE	EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					EMPUJE	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
		DESTREZAS	3	BRASCO	BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					BRASCO	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
	TEORICO	DESTREZAS	4	TRENZA	MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
					MOVIMIENTOS BASICOS	Realiza desplazamientos con dos pies rodando elementos, elevando pies de peso.		
	PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					MUNICIPIO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
	PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	2	REGULAMENTACION	REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					REGULAMENTACION	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
	PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
					GRUPO DE TRABAJO	Identifica un deporte importante en nuestra comunidad.		
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	VALORES	RESPECTO	Respetar y aceptar las diferencias individuales y/o grupales.		
					TRABAJO EN EQUIPO	Realizar la participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.		
					COMPETITIVIDAD	Participar en la actividad deportiva como un escenario de aprendizaje de conductas y hábitos 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.		
					PIENSO O HANAR	Apropiarse del resultado como elemento educativo.		
					AXIS CORPORAL	Conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte.		
					ALIMENTACION	Conocer 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.		
	ACTITUD POSITIVA	Adquirir actitudes positivas a las reglas y al deporte del patinaje. Conocer los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte.						
	ESFUERZO Y SUPERACION	Desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal.						
	RESUMIR EL NIVEL PARA ENTRAR PROGRESIVAMENTE EN LA ACTIVIDAD PLANEADA.							
	RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	2	VALORES	ATENCIÓN Y CONCENTRACION	La participación de todos y todas en el análisis, la toma de decisiones y, en general, el funcionamiento del grupo.		
CONVIVENCIA DEPORTIVA					Participar en la actividad deportiva como un escenario de aprendizaje de conductas y hábitos coherentes con los planteamientos aceptados por el grupo.			
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	3	VALORES	JUEGOS DE INTEGRACION	Realizar de manera individual y grupal juegos y actividades grupales.			
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	4	VALORES	JUEGOS TRADICIONALES	Mantener vivos juegos y actividades lúdicas que son tradicionales en nuestra comunidad.			
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	5	VALORES	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Realizar en espacios variados actividades que permitan mejorar aspectos físicos, psíquicos y otras actividades artísticas.			
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	6	VALORES	CIRCUITOS RECREATIVOS	Realizar actividades recreativas en las áreas de formación.			
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	7	VALORES	RECREATIVAS RECREATIVAS	Participar en eventos recreativos como patines en las vacaciones recreativas.			

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		INDEPORTES		MALLA PEDAGOGICA	
NIVEL INICIACION							
DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION	MOTRIZ	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	REPTAR	REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO DIFICULTADES
						QUITAR	COORDINA MOVIMIENTOS VISUOESPACIALES MANEJANDO DE MANERA ARMÓNICA Y CONTROLADA, SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO.
						CAMINAR	DESARROLLA EL PATRÓN BÁSICO DE MOVIMIENTO CON PATRINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD EN DIVERSAS POSICIONES.
						CORRER	REALIZA DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASEO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.
						REPTAR	REALIZA EL MOVIMIENTO BÁSICO DE MOVIMIENTO DESARROLLANDO UN MOVIMIENTO SUPERIOR CON DESPLAZAMIENTOS Y PASOS DE CENTRO DE GRAVIDAD CON Y SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS		4	FUEZA	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
						REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.
	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	6	FLEXIBILIDAD	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
	TECNICO	DESTREZAS	1	POSICION BASICA	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
		CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	VELOCIDAD	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
					REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.	
TEORICO	DESTREZAS	2	EMPURTE	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	4	FLEXIBILIDAD	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	VALORES	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	JUEGOS DE INTERACCION	REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
				REPTAR	REALIZA MOVIMIENTOS DE PASEO CON DESPLAZAMIENTOS, SIN ELEMENTO.		
FECHA DE ENTREGA		MARZO DE 2023					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		OSCAR ADRIAN SERRA CASTILLO					
NOMBRE DEL		COGSA					

HORARIOS

#DeporteQueProgresas

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



INDEPORTES
CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD:									
MUNICIPIO:		PATINAJE							
NOMBRE DEL FORMADOR:		COGUA							
		OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 11:30 AM	GRUPO						FUNDAMENTACIÓN 1		
	SEDE DE TRABAJO						COMPLEJO DEPORTIVO		
2:30 AM A 4:00 PM	GRUPO			INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO			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							

FUNDAMENTACIÓN (NOVIEMBRE)

[illegible]

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	PATINAJE	
MUNICIPIO	COGUA	
NIVEL	INICIACION 1	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	EL MORTIÑO	MES: NOVIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
	01-11 SALIDAS Y VELOCIDAD DE REACCIÓN	
		
	04-11 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	
		
	11-11 TÉCNICA DE CARRERA	
18-11 ACTIVIDADES X PAREJAS		25-11 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: NOVIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
	08-11 ACONDICIONAMIENTO GRAL CON/SIN PATINES	
04-11 ACONDICIONAMIENTO GRAL		
		
	12-11 RECONOCIMIENTO GRAL DE PISTA	
15-11 CALENTAMIENTO GENERAL		
		
	21-11 JUEGOS DE INTEGRACIÓN SIN PATINES	
28-11 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: NOVIEMBRE
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
		
13-11 ACTIVIDADES EN RUTA	13-11 ACTIVIDAD DE EQUIPO EN RUTA. VIA NEUSA	
		
14-11 ALISTAMIENTO DE PISTA	18-11 EJERCICIOS DE TECNICA Y COORDINACIÓN	
		
25-11 HABILIDADES SIN ELEMENTO	27-11 HABILIDADES MOTRICES	

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 05

INDEPORTES CUNDINAMARCA															
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
															
BENEFICIARIOS		GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EADES	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	1	10			7	3									10
8 AÑOS	1	5			3	2									6
9 AÑOS	2	4			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		5			2	3									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



02-11 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEPORTES



07-11 APLICAR ME GUSTA EN LAS REDES SOCIALES DE INDEPORTES



25 y 26-11 REPRESENTACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE DE VELOCIDAD EN FESTIVAL DE BOGOTA

OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 07

PLANIFICACIÓN MENSUAL INICACIÓN – FUNDAMENTACIÓN

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

FIRMA FORMADOR:

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

PLANIFICACIÓN DIARIA INICIACIÓN



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



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPETO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	OLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA			SESION	1

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado 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	
		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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.
	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en canchillos, 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.
		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 di
		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.
		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
	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:

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA							
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "							
		INDEPORTES CUNDINAMARCA							
		DEPORTE FORMATIVO							
DEPORTE		PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO		COGUA		FECHA	3-nov		NIVEL	INICIACIÓN	
OBJETIVO:		COLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA						SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS			EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)			
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento			<div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.			Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales			<div><div>1. rodar en ovalo hacia delante</div><div>2- rodar en ovalo hacia atras</div><div>3- rodar por parejas cogidos de</div><div></div></div>		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		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. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos			Balon o pelota mediana		
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	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.			<div></div>		
<div><div>MIN.</div></div>			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:									

#DeporteQueProgresas

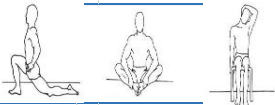
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

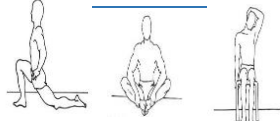
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Ollar actmidades de integracion que permitan fomentar la cooperaci3n y/o perseve			SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCI3N O IMAGEN)	
<div><div>8 MIN.</div><div></div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicaci3n de la sesi3n del dıa. evaluaci3n emocional general al grupo. Organizaci3n para el calentamiento</div> <div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>	
<div><div>10 MIN.</div><div></div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>Movilidad articular Los movimientos en cada articulaci3n ser3n repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y m3sculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulaci3n sanguinea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardıaco.</div> <div>Correr con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no haynadie. Correr detr3s de otro niıo manteniendo siempre la misma distancia. Correr saltando lıneas dibujadas en el suelo.</div>	
<div><div>20 MIN.</div><div></div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cadauno, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estatico y dinamico) reaccionar a diversos estımulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posici3n. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atr3s.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cron3metro.</div>	
<div><div>30 MIN.</div><div></div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posici3n Los ejercicios son individuales</div> <div>1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos de</div> <div></div>	
<div><div>30 MIN.</div><div></div></div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones b3sicas de manera libre y espont3nea por cada uno. Girar en ovalo o seg3n la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div><div>10 MIN.</div><div></div></div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div><div>5 MIN.</div><div></div></div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>Se realiza retroalimentaci3n de la actividad del dıa, se realizan diversas correcciones y llamados de atenci3n. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.</div> <div></div>	
<div><div>MIN.</div><div></div></div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACI3N DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	COLLAR ACTIVDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA				

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion LLlamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>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.</div> <div>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,</div>
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cacaíllos, 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.</div> <div>Conos. Plátillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div>1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos de</div> <div></div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>
<div><div></div><div>MIN.</div></div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>

FIRMA:

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:



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

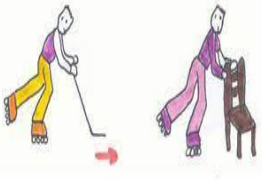
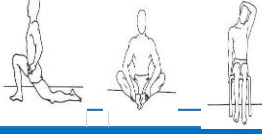


DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div></div> <div>MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Dinamica Reflexion Llamado 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	
<div></div> <div>MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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.
<div></div> <div>MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.	Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.
<div></div> <div>2 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	
<div></div> <div>MIN.</div>		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.
<div></div> <div>MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos	Balon o pelota mediana
<div></div> <div>MIN.</div>		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.	
<div></div> <div>MIN.</div>	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 PLANEACÒN DE UNA SESION	

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:	

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERCCION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	11-nov	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)		
<div> 8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento	<div></div>		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista					
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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		
<div> 20 MIN.</div>		Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en cabalitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.	Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.		
<div> 30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	<div></div>		
<div> 30 MIN.</div>		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.		
<div> 10 MIN.</div>		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		
<div> 5 MIN.</div>	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.	<div></div>		
<div> MIN.</div>			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:							

#DeporteQueProgres

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

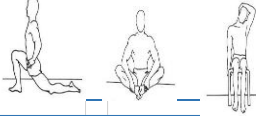
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

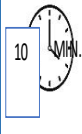
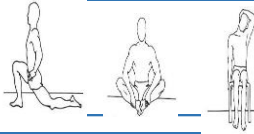
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15-nov	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)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> 	
<div>10 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	<div>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.</div> <div>Correr 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.</div>	
<div>20 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en caderas, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>	
<div>30 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> 	
<div>30 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div>5 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> 	
<div>MIN.</div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA REDESICION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	17-nov	NIVEL	INICIACIÓN	
OBJETIVO:	VOYER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA				SESION	8	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion /Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento		<div></div>	
<div>10 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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,	
<div>20 MIN.</div>		FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en cadillos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.		Conos. Plátillos. Aros. Pito. Cronómetro.
<div>30 MIN.</div>	Circuitos recreativos		EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales		<div></div>	
<div>30 MIN.</div>	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.	
<div>10 MIN.</div>	Rodar en patines		JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos		Balon o pelota mediana	
<div>5 MIN.</div>	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.		<div></div>	
			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:							

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	NOOCER 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 llamado 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 articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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 "caballos," desplazamientos en "zapatos" simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.	Conos. Plátillos. 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 salutar 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:



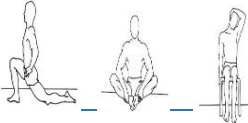
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



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

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div></div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Dinamica Reflexion Llamado 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	
<div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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
<div><div></div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en catapulos, 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. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.
<div><div></div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales	 
<div><div></div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		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.
<div><div></div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos	Balon o pelota mediana
<div><div></div><div>5</div><div>MIN.</div></div>		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	  
			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:

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24-nov	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular Estrimientos	CALENTAMIENTO	<div>Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estrimientos. 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.</div> <div>correr 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.</div>	
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cavatmos, 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.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div></div>	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>	
			RETO PROXIMA SESION	<div>para esta semana se debe salutar 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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	<div>SENSIBILIZACION</div> <div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div>	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	<div>CALENTAMIENTO</div> <div>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.</div>	<div>Para empezar, se puede iniciar con trote 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,</div>
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	<div>Sin elemento</div>	<div>EJERCICIO 1</div> <div>realizar "saltos" en "cavalitos," desplazamientos en "zapatos" simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.</div>	<div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		<div>Circuitos recreativos</div>	<div>EJERCICIO 2</div> <div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div>	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		<div>Fundamento deportivo</div>	<div>EJERCICIO 3</div> <div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div>	<div>Pito. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		<div>Rodar en patines</div>	<div>JUEGO</div> <div>Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div>	<div>Balon o pelota mediana</div>
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	FASE FINAL		<div>ESTIRAMIENTO Y REFLEXION</div> <div>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.</div>	
			<div>RETO PROXIMA SESION</div> <div>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</div>	

FIRMA:

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

OBSERVACIONES:

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

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>
<div>10 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	<div>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.</div> <div>Para empezar, se puede iniciar con troles 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,</div>
<div>20 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar "saltos" en "caballos", 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.</div> <div>Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div>30 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div></div>
<div>30 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>
<div>5 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>
			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

PLANIFICACIÓN DIARIAN FUNDAMENTACIÓN 1 - 2

#DeporteQueProgresas

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



DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	1-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	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.		
<div>15 MIN.</div>		Juego Movilidad articular Estiramientos		CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento/con elemento	EJERCICIO 1	CONGELADOS		
<div>20 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD		
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO		
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	CONGELADAS BAJO TIERRA		
<div>10 MIN.</div>	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		
<div>MIN.</div>			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:						

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	<div>PISTA DE PATINAJE: RECOMENDACIÓN</div> <div>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.</div> <div>2. AJUSTAR LOS PATINES.</div> <div>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.</div> <div>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.</div>	
<div>15 MIN.</div>		Juego Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	<div>MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA</div> <div>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS</div>	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento/Con elemento	EJERCICIO 1	CONGELADOS	
<div>20 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	COGNELADAS BAJO TIERRA	
<div>10 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>REALIZAR ESTRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA.</div> <div>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA</div> <div>DUDAS O PREGUNTAS</div>	
			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



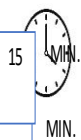
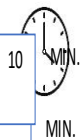
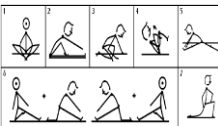
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	3-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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.		
<div>15 MIN.</div>		<div>Juego Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS		
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	CIRCULACION EN LA PISTA		
<div>20 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA		
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO		
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA		
<div>10 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALIMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS		
<div>MIN.</div>			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	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				
				SESION	4

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion LLlamado 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 en cuenta durante el entrenamiento.	
		Calistenia Movilidad articular 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	
	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 tríos donde a la orden del docente deben
		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
		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
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
	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:

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTMIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				
SESION	5				

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 encuesta durante el entrenamiento.	
<div><div>15</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular 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	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	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,
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Realizan 2 TiAs, 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
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	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.	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>			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:

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div><div></div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERCCION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	8-nov		NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTMIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA					SESION	6
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.		<div>JUEGOS PARA EDUCACIÓN FÍSICA</div> <div>Teamwork / Trabajo en equipo</div> <div></div>	
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos		<div>JUEGOS DE CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA</div> <div></div>
<div>30 MIN.</div>	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.	
<div>20 MIN.</div>		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	
<div>20 MIN.</div>		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	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA		<div></div>	
<div>10 MIN.</div>	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.		<div></div>	
<div>MIN.</div>			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:							



FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

#DeporteQueProgresas

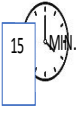
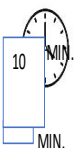
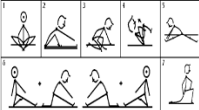
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	10-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	8
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos		
	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.	
		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	
			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	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
	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:						

#DeporteQueProgresas

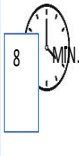
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

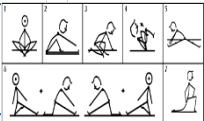
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

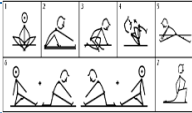
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11-nov	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	
TEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION			
		Dinamica Reflexion Llamado a lista				
		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO			
	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
		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 instructor Patinan 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
		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
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
		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	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	14-nov	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	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista				
15 MIN.	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular 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	Patinar a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 lanttas del patín,	
20 MIN.		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	Realizan 2 lites, 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 instructorPatinar 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 cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
10 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:						

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERCCION DEL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	15-nov	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)		
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.	<div></div>		
<div><div>15</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos	<div></div>		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	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.		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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 perroito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patin, nuevamente a la orden deben de patinar		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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.		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	<div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	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.	<div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>			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 PLANEACÒN DE UNA SESION		
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
OBSERVACIONES:							

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	16-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1	
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	12	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.		<div></div>	
<div>15 MIN.</div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>		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		<div></div>
<div>30 MIN.</div>	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.
<div>20 MIN.</div>		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	
<div>20 MIN.</div>		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.	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		<div></div>	
<div>10 MIN.</div>	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.		<div></div>	
<div>MIN.</div>			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:							

#DeporteQueProgresas

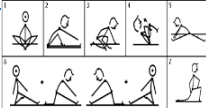
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	13
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>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 encuesta durante el entrenamiento.</div> <div></div>	
<div>15 MIN.</div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>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 pantorillas - Ejercicio de tobillos</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.</div> <div>Aproximadamente 3 series por cada ejercicio.</div>	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	<div>EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER</div> <div>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 lanttas del patin, nuevamente a la orden deben de patinar</div>	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA</div> <div>Empuje del patin contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patin de empuje - Recobro de la pierna y posición del patin en el aire - Acción del patin en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patin del aire)</div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>	
<div>MIN.</div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

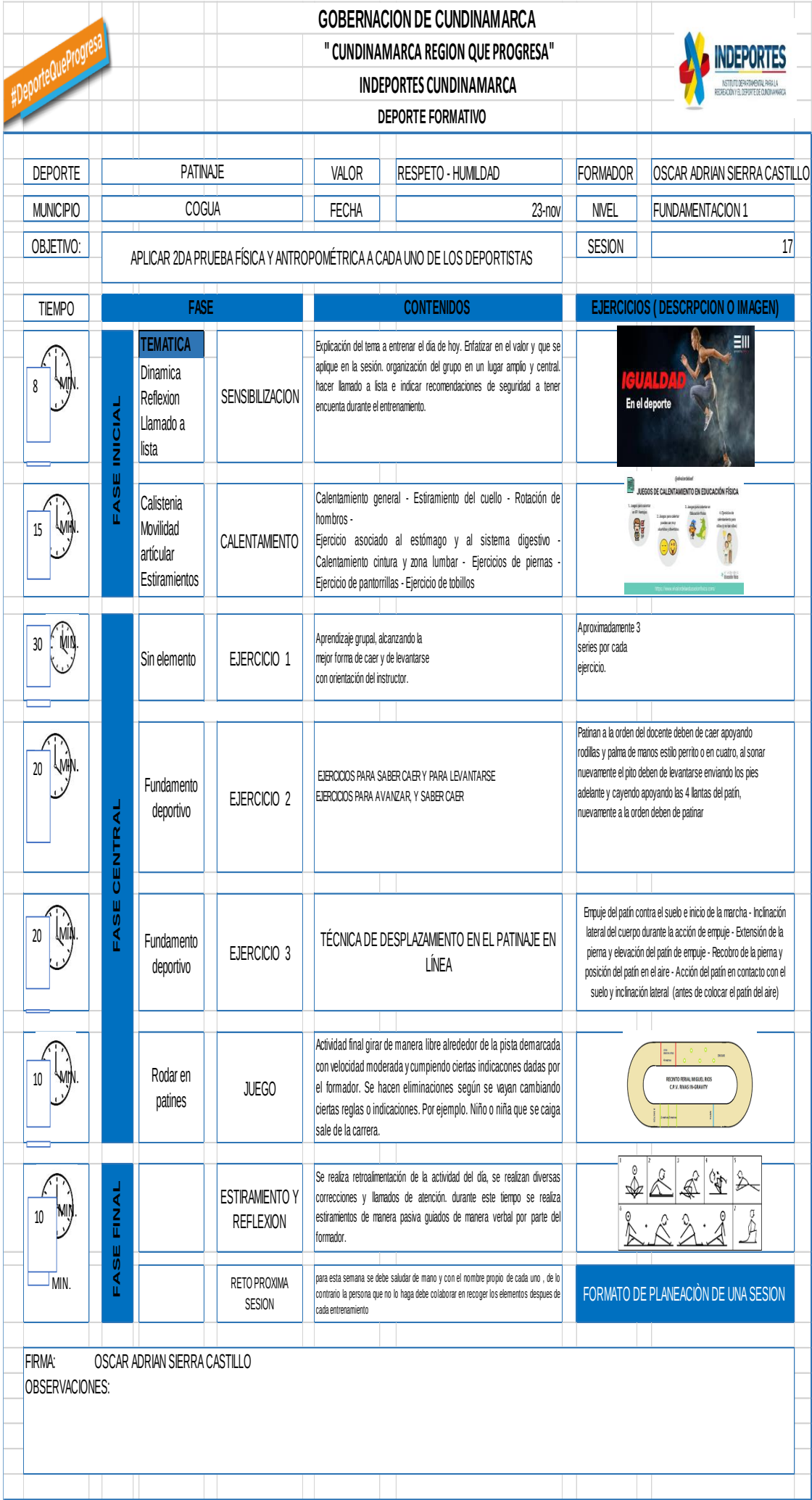
INDEPORTES CUNDINAMARCA

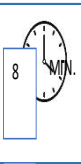
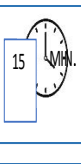
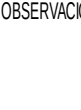
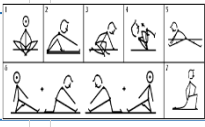
DEPORTE FORMATIVO

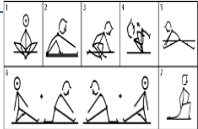


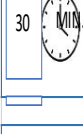
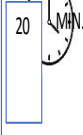
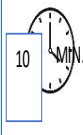
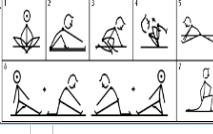
DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	14
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.	
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
<div>10 MIN.</div>	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.	
<div>MIN.</div>			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	
FIRMA:			OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO		
OBSERVACIONES:					

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	21-nov		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)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.		<div></div>	
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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		<div></div>	
<div>30 MIN.</div>	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.	
<div>20 MIN.</div>		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 lanttas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA		Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclínación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recolbro 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)	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.		<div></div>	
<div>10 MIN.</div>	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.		<div></div>	
<div>MIN.</div>			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	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO		
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24-nov	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)		
	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
			Calistenia Movilidad articular 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		
	FASE CENTRAL		Sin elemento	EJERCICIO 1	Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.		
			Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER		
			Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA		
			Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
	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		
							
							
Aproximadamente 3 series por cada ejercicio.							
Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 lanttas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar							
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 patin en el aire - Acción del patin en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire)							
							
							
FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION							
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO OBSERVACIONES:							

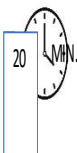
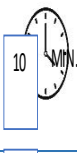
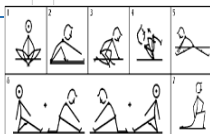
<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERVA DE LOS DEPORTES DE CUNDINAMARCA</div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	25-nov		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)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.			
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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			
<div>30 MIN.</div>	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.	
<div>20 MIN.</div>		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 perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 lanttas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar	
<div>20 MIN.</div>		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)	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.			
<div>10 MIN.</div>	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.			
<div>MIN.</div>			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 SESIÓN	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
OBSERVACIONES:							

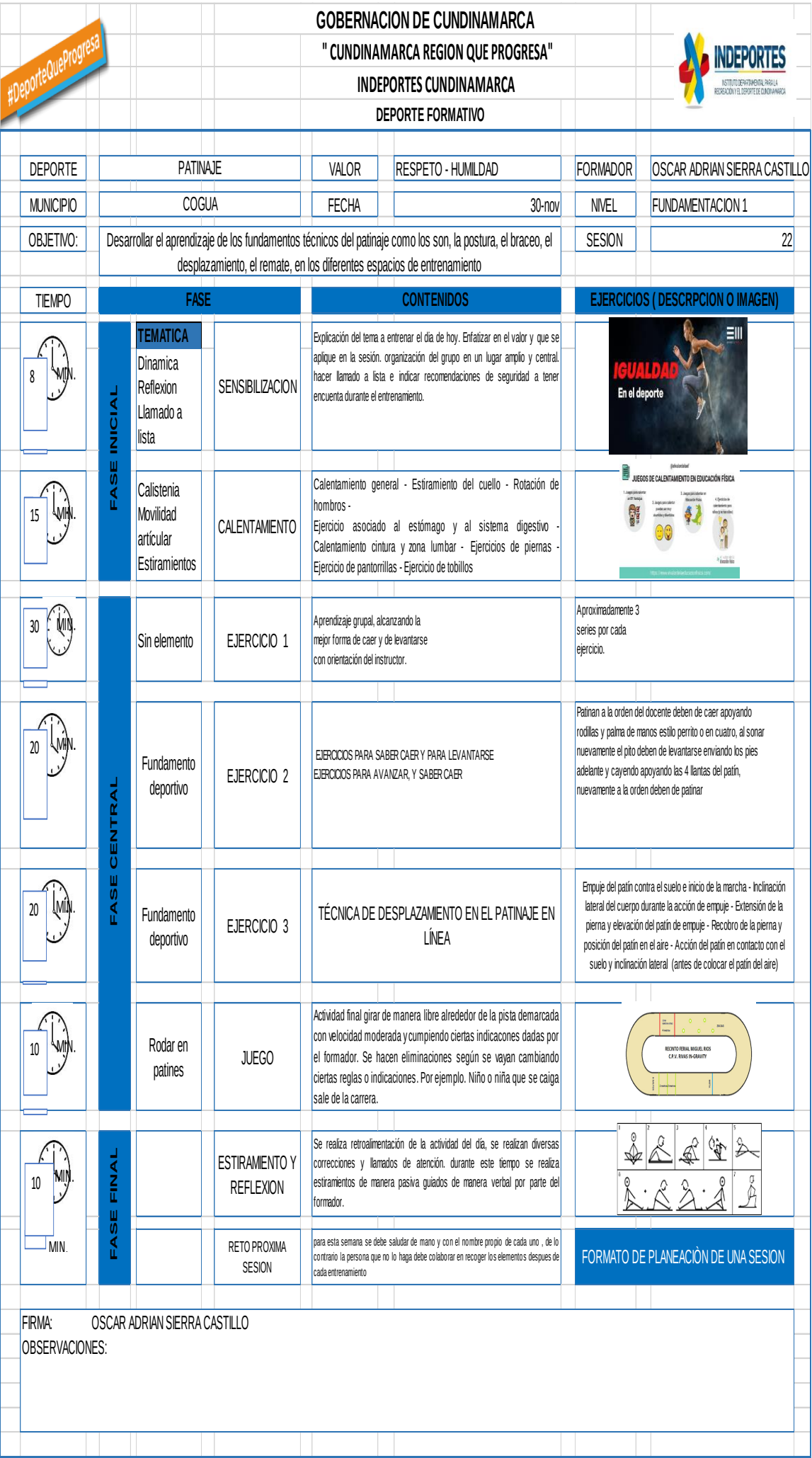
		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
							
							
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	28-nov		NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar 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)		
	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.			
		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos			
	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.	
		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 perro 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	
		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)	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.			
	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:							

#DeporteQueProgres

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

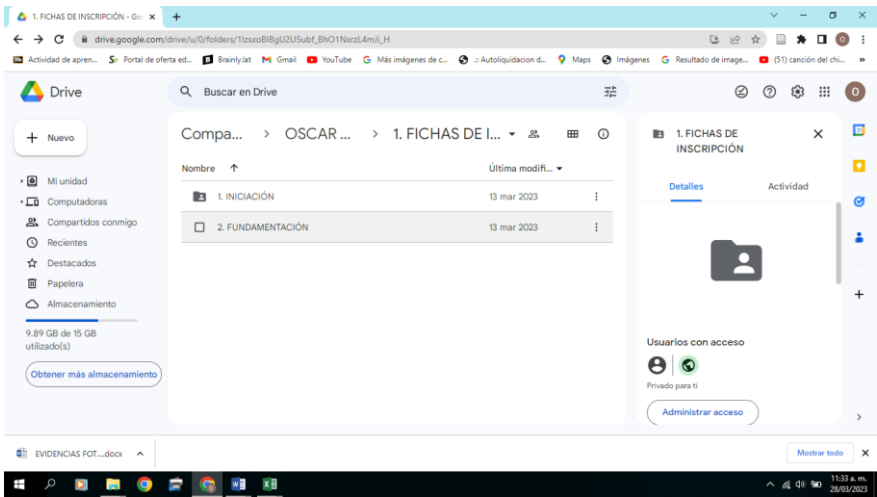


DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPETO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	29-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento				SESION	21
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista				
	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.	
		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	
		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclínación 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)	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
	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:						



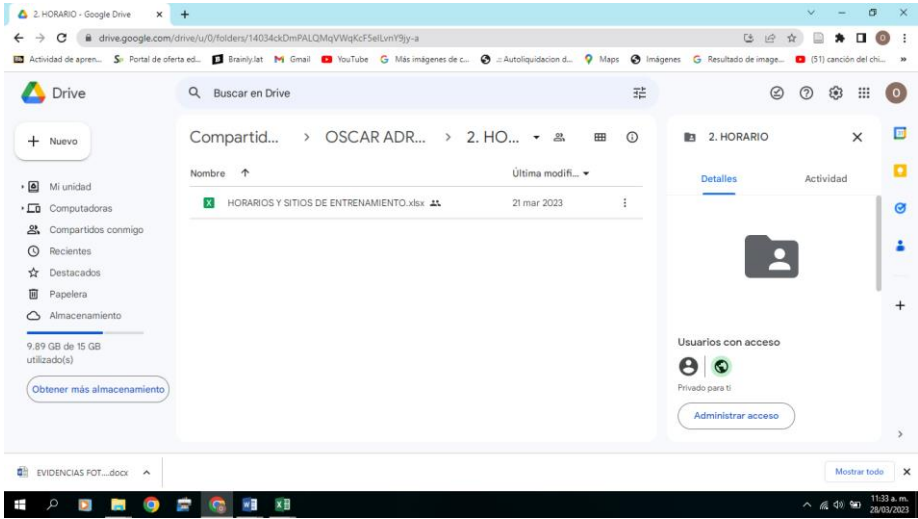
OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 08

1. Fichas de inscripción:



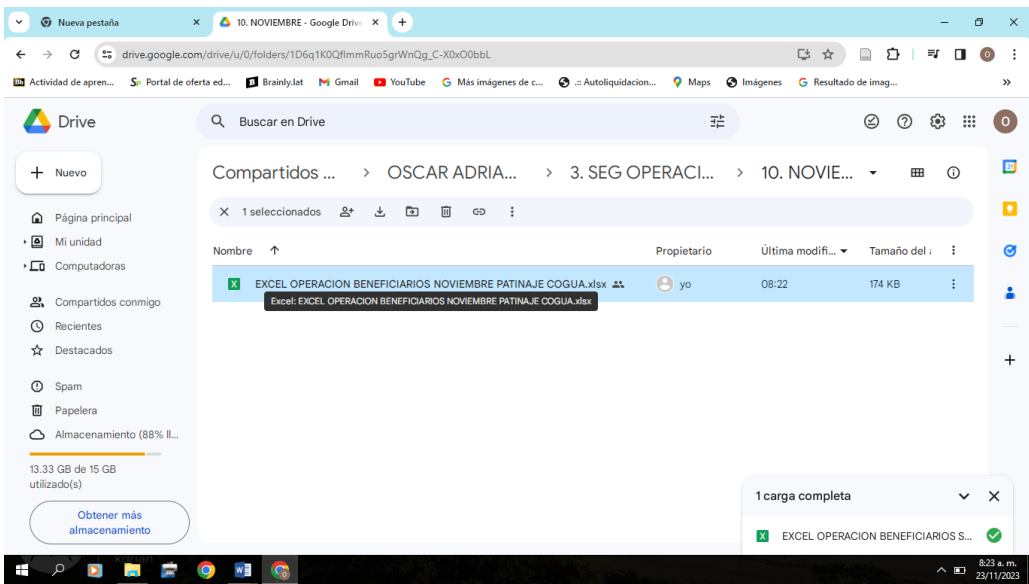
https://drive.google.com/drive/folders/1lzsxoBIBgU2U5ubf_BhO1NxrzL4mJi_H?usp=sharing

2. Horario: link



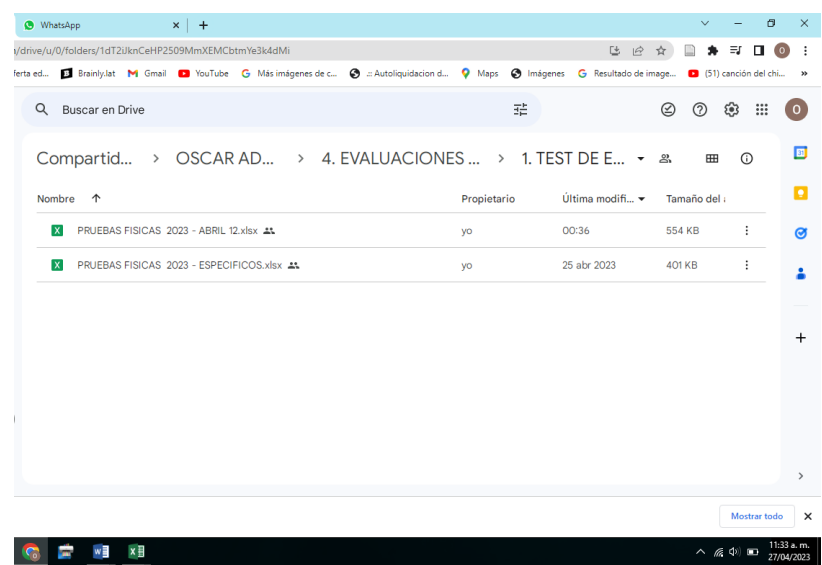
<https://drive.google.com/drive/folders/14034ckDmPALQMqVWqKcF5eILvnY9jy-a?usp=sharing>

3. Seg operación de beneficiarios:



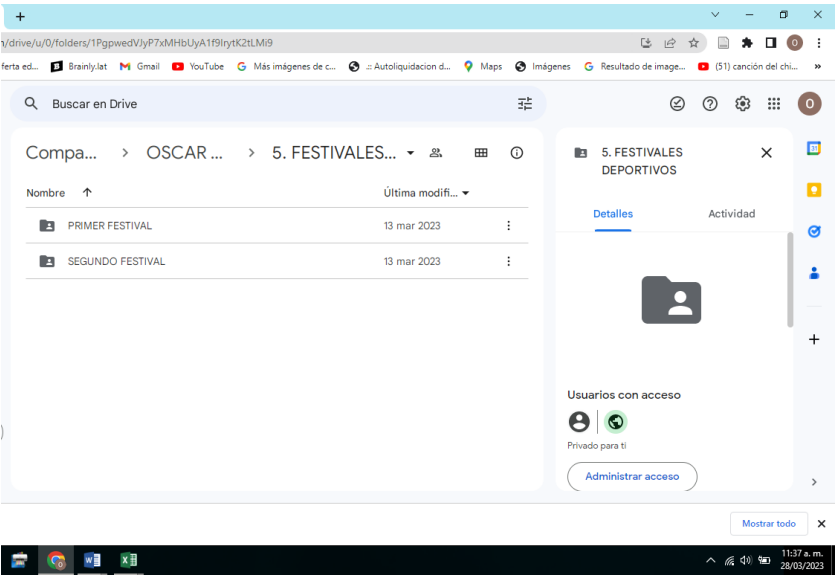
https://drive.google.com/drive/folders/1D6q1K0QfImmRuo5grWnQg_C-X0xO0bbL?usp=drive_link

4. Evaluaciones a deportistas:



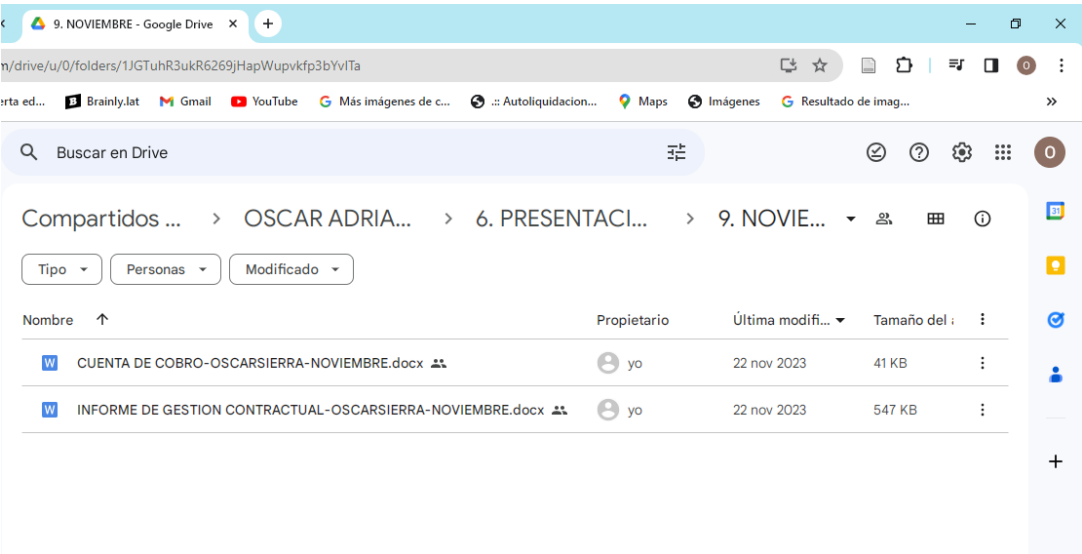
https://drive.google.com/drive/folders/1vNJekKFCZJW5ogl7cpbv3a_UbJzrZm?usp=drive_link

5. Festivales deportivos:



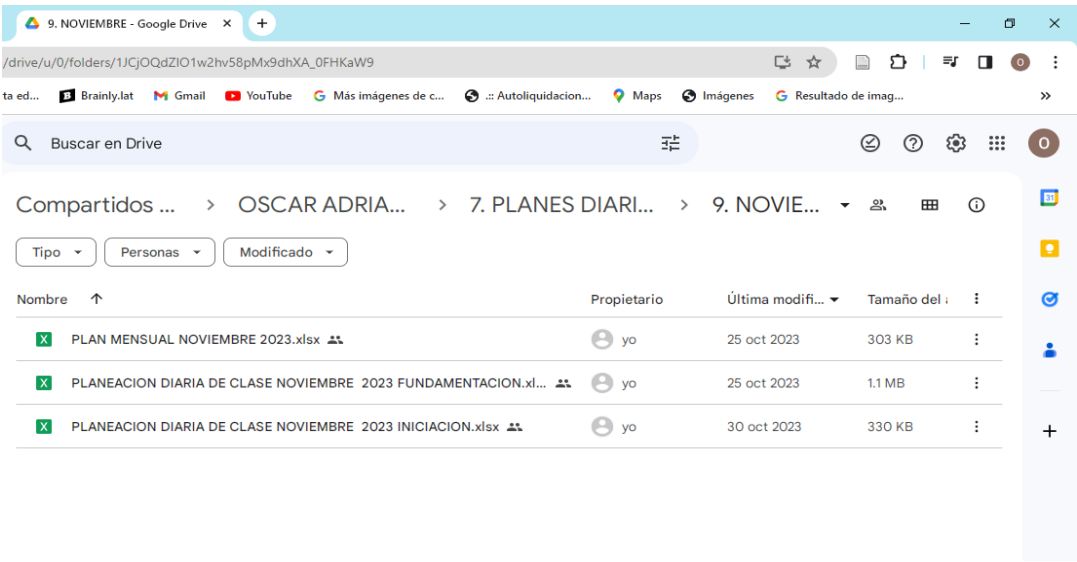
<https://drive.google.com/drive/folders/1PgprawVJyP7xMHbUyA1f9lrytK2tLMi9?usp=sharing>

6. Presentación de informes:



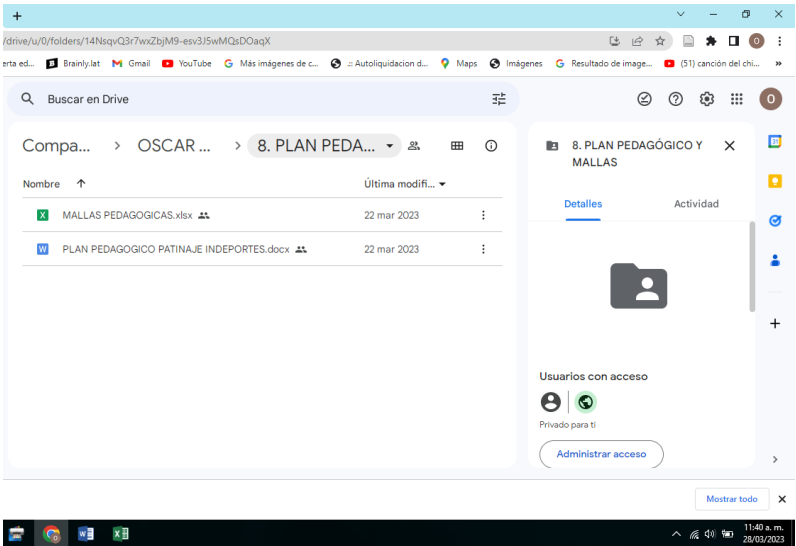
https://drive.google.com/drive/folders/1JGTuR3ukR6269iHapWupvkfp3bYvITa?usp=drive_link

7. Planes diarios y mensuales:



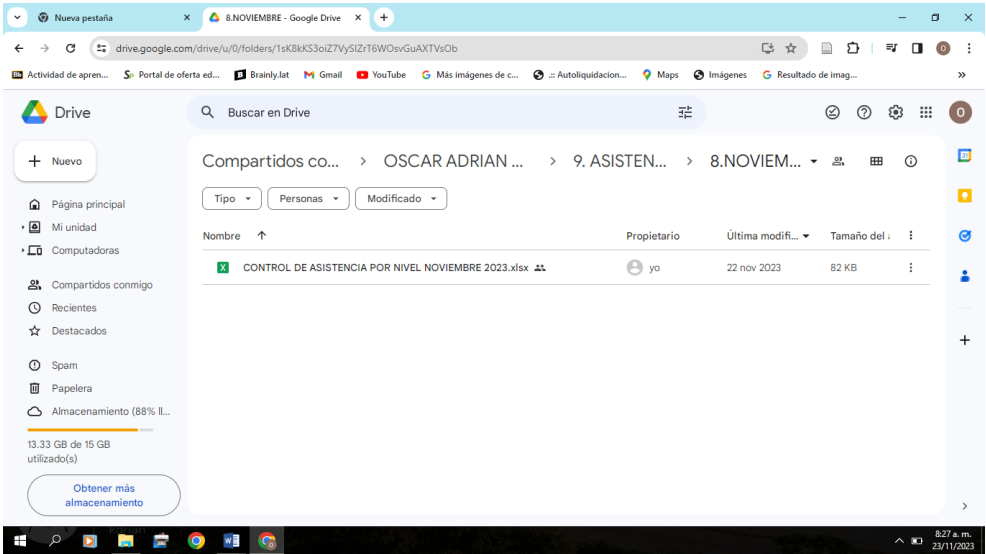
https://drive.google.com/drive/folders/1JCjOQdZIO1w2hv58pMx9dhXA_0FHKaW9?usp=drive_link

8. Plan y malla pedagógica:



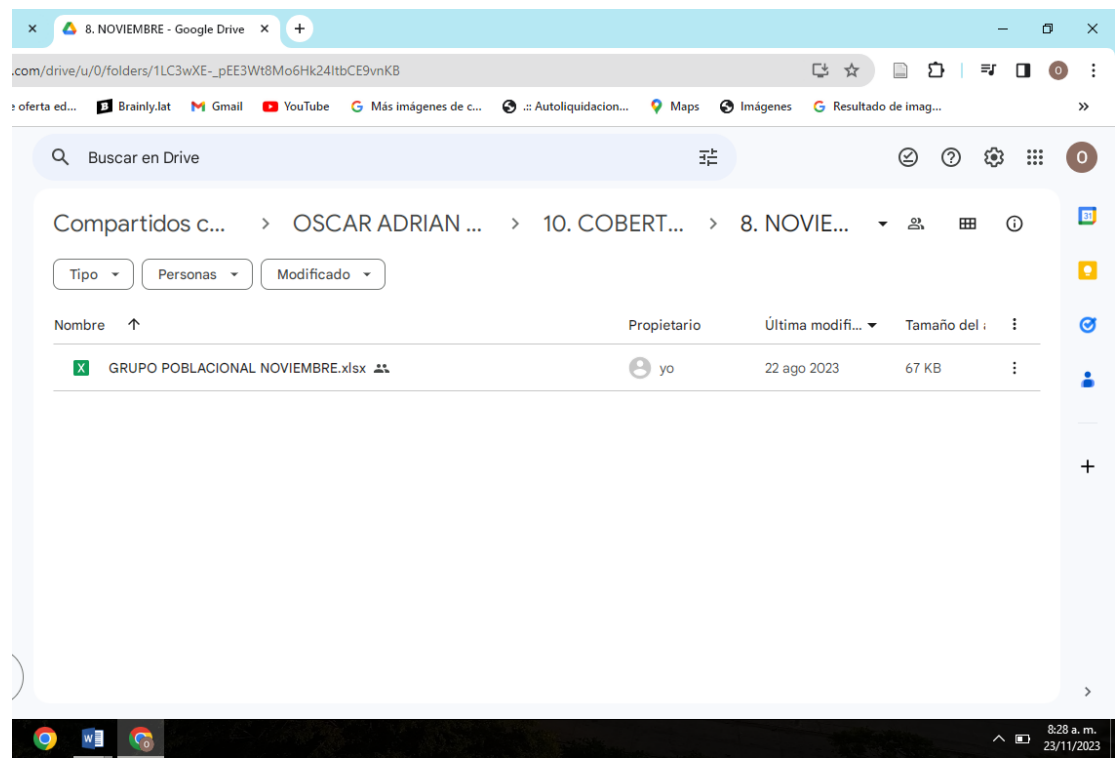
https://drive.google.com/drive/folders/14NsqvQ3r7wxZbjM9-esv3J5wMQsDOaqX?usp=share_link

9. Asistencias



https://drive.google.com/drive/folders/1sK8kKS3oiZ7VySIZrT6WOsvGuAXTVsOb?usp=drive_link

10. Coberturas



https://drive.google.com/drive/folders/1LC3wXE-_pEE3Wt8Mo6Hk24ItbCE9vnKB?usp=drive_link

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 09

PLANIFICACIÓN MENSUAL INICACIÓN – FUNDAMENTACIÓN

<div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>REGION</div><div>Que Progresó!</div></div><div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div><div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div><div>PLAN MENSUAL DE CLASE</div></div>				<div><div><div><div></div><div>INDEPORTES</div><div>ESTABLECIMIENTO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA</div></div></div></div>							
MES:				NOVIEMBRE		MUNICIPIO: COGUA					
LUGAR:				ORTIÑO-SAN JJOSE-COMPLEJO COGU		HORARIO DE PRACTICA:		MARTES Y			
NIVEL				INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		X	
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE					
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X		X					
			RESPONSABILIDAD								
			COMPAÑERISMO								
			JUSTICIA								
			COOPERACION								
			LEALTAD								
		TRABAJO EN EQUIPO									
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X					
			OBEDIENCIA								
	AUTODISCIPLINA										
	PARTICIPACIÓN										
	PERSEVERANCIA										
	AUTODOMINIO										
	VALORES DEL OLIMPISMO	RECOMPENSA									
		EXCELENCIA									
		RESPECTO AMISTAD									
		CORAJE									
		DETERMINACION									
		IGUALDAD									
	PARTE INICIAL	INICIO	DETERMINACION	X		X					
			INTRODUCCION	X		X					
		MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR	X		X					
			CALENTAMIENTO	X		X					
		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 TÁCTICOS									
	RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION	X		X					
JUEGOS TRADICIONALES											
ACTIVIDADES ARTISTICAS											
CIRCUITOS RECREATIVOS											
FESTIVALES RECREATIVOS		X		X							
		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

PLANIFICACIÓN DIARIA INICIACIÓN



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



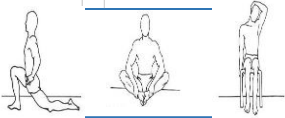
DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPETO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	1-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VOLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA			SESION	1

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado 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
		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO
			Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardíaco.
	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1
			realizar saltos en caballos, 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.
		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2
			Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales
		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	
		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
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION
			RETO PROXIMA SESION
			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.
			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:

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA							
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "							
		INDEPORTES CUNDINAMARCA							
		DEPORTE FORMATIVO							
DEPORTE		PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO		COGUA		FECHA	3-nov		NIVEL	INICIACIÓN	
OBJETIVO:		COLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA						SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS			EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)			
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento			<div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.			Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales			<div><div>1. rodar en ovalo hacia delante</div><div>2- rodar en ovalo hacia atras</div><div>3- rodar por parejas cogidos de</div><div></div></div>		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		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.		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos			Balon o pelota mediana		
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	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.			<div></div>		
<div><div>MIN.</div></div>			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:									

#DeporteQueProgresas

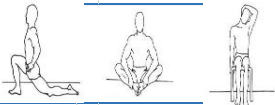
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

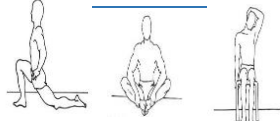
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Ollar actmidades de integracion que permitan fomentar la cooperaci3n y/o perseve			SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCI3N O IMAGEN)	
<div><div>8 MIN.</div><div></div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicaci3n de la sesi3n del dıa. evaluaci3n emocional general al grupo. Organizaci3n para el calentamiento</div> <div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>	
<div><div>10 MIN.</div><div></div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>Movilidad articular Los movimientos en cada articulaci3n ser3n repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y m3sculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulaci3n sanguinea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo cardıaco.</div> <div>Correr con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no haynadie. Correr detr3s de otro niıo manteniendo siempre la misma distancia. Correr saltando lıneas dibujadas en el suelo.</div>	
<div><div>20 MIN.</div><div></div></div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cadauno, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estatico y dinamico) reaccionar a diversos estımulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posici3n. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atr3s.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cron3metro.</div>	
<div><div>30 MIN.</div><div></div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posici3n Los ejercicios son individuales</div> <div>1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos de</div> <div></div>	
<div><div>30 MIN.</div><div></div></div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones b3sicas de manera libre y espont3nea por cada uno. Girar en ovalo o seg3n la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div><div>10 MIN.</div><div></div></div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div><div>5 MIN.</div><div></div></div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>Se realiza retroalimentaci3n de la actividad del dıa, se realizan diversas correcciones y llamados de atenci3n. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.</div> <div></div>	
<div><div>MIN.</div><div></div></div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACI3N DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

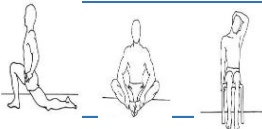
DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	8-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	COLLAR ACTIVDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACIÓN Y/O PERSEVERANCIA				
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion LLlamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>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.</div> <div>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,</div>	
<div>20 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en caudillos, 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.</div> <div>Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>	
<div>30 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div>1. rodar en ovalo hacia delante 2- rodar en ovalo hacia atras 3- rodar por parejas cogidos de</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div>5 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>	
			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					



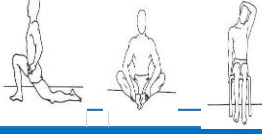
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	10-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	ECER UN EQUILIBRIO EN DESLIZAMIENTO SOBRE APOYOS CON SIN PATINES EN DISTANCIAS DE 8 A				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	<div>SENSIBILIZACION</div> <div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div>	<div><div>Deporte, trabajo en equipo y valores, pilares de una apuesta social en Bicentenario</div></div>
<div><div>MIN.</div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	<div>CALENTAMIENTO</div> <div>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.</div>	<div>Girar tobillos. Levantar las rodillas hacia la cadera. Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. Estirar y flexionar brazos.</div>
<div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	<div>Sin elemento</div>	<div>EJERCICIO 1</div> <div>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.</div>	<div>Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div><div>2 MIN.</div></div>		<div>Circuitos recreativos</div>	<div>EJERCICIO 2</div> <div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div>	<div></div>
<div><div>MIN.</div></div>		<div>Fundamento deportivo</div>	<div>EJERCICIO 3</div> <div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div>	<div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div><div>MIN.</div></div>		<div>Rodar en patines</div>	<div>JUEGO</div> <div>Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div>	<div>Balon o pelota mediana</div>
<div><div>MIN.</div></div>	FASE FINAL	<div>ESTIRAMIENTO Y REFLEXION</div>	<div>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.</div>	<div></div>
		<div>RETO PROXIMA SESION</div>	<div>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</div>	<div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>

FIRMA:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:	

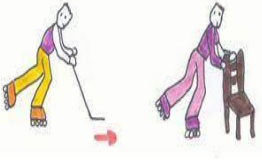
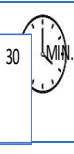
<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERCCION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	11-nov	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)		
<div> 8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento	<div></div>		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista					
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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		
<div> 20 MIN.</div>		Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en caballitos, desplazamientos en zapatos simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.	Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.		
<div> 30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	<div></div>		
<div> 30 MIN.</div>		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.		
<div> 10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos	Balon o pelota mediana		
<div> 5 MIN.</div>	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.	<div></div>		
<div> MIN.</div>			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:							

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	15-nov	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)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	<div>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.</div> <div>orrer con libertad por todos los espacios. Buscar lugares abiertos donde no haynadie. Correr detrás de otro niño manteniendo siempre la misma distancia. Correr saltando líneas dibujadas en el suelo.</div>	
<div>20 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cadamos, 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.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>	
<div>30 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div>5 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>	
<div>MIN.</div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

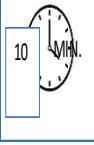
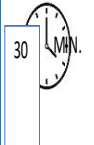
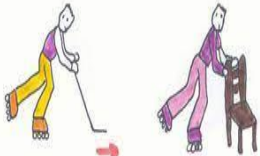
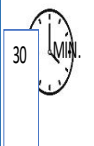
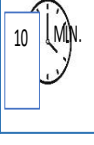
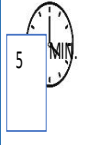
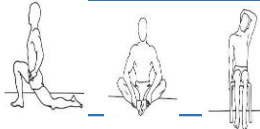
<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA REDESICION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	17-nov	NIVEL	INICIACIÓN	
OBJETIVO:	VOZER Y TRASLADAR CORECTAMENTE EL CENTRO DE GRAVEDAD EN POSICIONES BASICAS DE PA				SESION	8	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div> 8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento	<div> DEPORTE <=> IGUALDAD</div>		
		Dinamica Reflexion /Llamado a lista					
<div> 10 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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,		
<div> 20 MIN.</div>		Sin elemento	EJERCICIO 1	realizar saltos en cadillos, 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. Plátillos. Aros. Pito. Cronómetro.		
<div> 30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. - cambios de posición Los ejercicios son individuales	<div></div>		
<div> 30 MIN.</div>		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.		
<div> 10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos	Balon o pelota mediana		
<div> 5 MIN.</div>	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.	<div></div>		
<div> MIN.</div>			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	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	VOYER 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	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion llamado a lista</div>	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 articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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 "caballos," desplazamientos en "zapatos" simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.	Conos. Plátillos. 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 patinase 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.		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
		RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe salutar 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		

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:



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



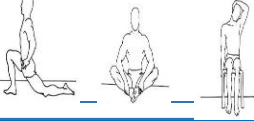
DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	22-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.				
SESION	10				

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	TEMATICA			
		Dinamica Reflexion Llamado 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	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estiramientos. Evitan que huesos y músculos se fracturen. Carreras sirven para activar la circulación sanguínea. Ejercicios cardiovasculares El objetivo de esta rutina es estimular el ritmo 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
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	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.
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		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. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		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
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>		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:

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	24-nov	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.				
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion Llamado a lista	SENSIBILIZACION	<div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular Estrimientos	CALENTAMIENTO	<div>Movilidad articular Los movimientos en cada articulación serán repetidos. Estrimientos. 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.</div> <div>correr 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.</div>	
<div>20 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>realizar saltos en cavalletos, 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.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>	
<div>30 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>	
<div>5 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>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.</div> <div></div>	
			RETO PROXIMA SESION	<div>para esta semana se debe salutar 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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	25-nov	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	EJECUTAR EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON Y SIN PATINES A DIVERSAS VELOCIDADES.				

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	<div>SENSIBILIZACION</div> <div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div> <div></div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		<div>Calistenia Movilidad articular Estiramientos</div>	<div>CALENTAMIENTO</div> <div>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.</div> <div>Para empezar, se puede iniciar con trote 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,</div>
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	FASE CENTRAL	<div>Sin elemento</div>	<div>EJERCICIO 1</div> <div>realizar "saltos" en "cavalitos," desplazamientos en "zapatos" simulando movimientos de patinar(estático y dinámico) reaccionar a diversos estímulos sonoros indicados por el formador. ejecutar diversos cambios de posición. Desplazamientos laterales, frontales y hacia atrás.</div> <div>Conos. Platillos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		<div>Circuitos recreativos</div>	<div>EJERCICIO 2</div> <div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag - cambios de posición Los ejercicios son individuales</div> <div></div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>		<div>Fundamento deportivo</div>	<div>EJERCICIO 3</div> <div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div> <div>Pito. Cronómetro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		<div>Rodar en patines</div>	<div>JUEGO</div> <div>Ponchados en patinase igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div> <div>Balon o pelota mediana</div>
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	FASE FINAL	<div>ESTIRAMIENTO Y REFLEXION</div> <div>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.</div> <div></div>	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION
	<div>RETO PROXIMA SESION</div> <div>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</div>		

FIRMA:

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

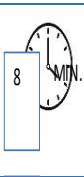
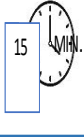
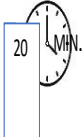
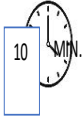
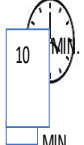
OBSERVACIONES:

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

TIEMPO	FASE	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	<div>FASE INICIAL</div> <div>TEMATICA</div> <div>Dinamica</div> <div>Reflexion</div> <div>Llamado a lista</div>	<div>SENSIBILIZACION</div> <div>Saludo de bienvenida y Llamado a lista. explicación de la sesión del día. evaluación emocional general al grupo. Organización para el calentamiento</div>	<div></div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	<div>Calistenia</div> <div>Movilidad</div> <div>articular</div> <div>Estiramientos</div>	<div>CALENTAMIENTO</div> <div>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.</div>	<div>Para empezar, se puede iniciar con troles suaves en el lugar. Esto activa de manera progresiva la circulación en los miembros inferiores.</div> <div>Más tarde, se puede optar por algunos ejercicios de fuerza,</div>
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>	<div>Sin elemento</div>	<div>EJERCICIO 1</div> <div>realizar "saltos" en "caballos", 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.</div>	<div>Conos. Plátanos. Aros. Pito. Cronómetro.</div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	<div>Circuitos recreativos</div>	<div>EJERCICIO 2</div> <div>Rodar en patines. Desplazamientos. Zig zag</div> <div>- cambios de posición</div> <div>Los ejercicios son individuales</div>	<div></div>
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	<div>Fundamento deportivo</div>	<div>EJERCICIO 3</div> <div>Rodar en patines. Ejecutar posiciones básicas de manera libre y espontánea por cada uno. Girar en ovalo o según la pista demarcada</div>	<div>Pito. Cronometro. Planillero. Cada uno debe rodar de manera libre por el espacio indicado or el entrenador a una velocidad baja.</div>
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	<div>Rodar en patines</div>	<div>JUEGO</div> <div>Ponchados en patinese igual que el calentamiento. Solamente vale ponchar de la cintura hacia abajo y se pueden proteger con las manos</div>	<div>Balon o pelota mediana</div>
<div><div>5</div><div>MIN.</div></div>	<div>FASE FINAL</div>	<div>ESTIRAMIENTO Y REFLEXION</div> <div>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.</div>	<div></div>
		<div>RETO PROXIMA SESION</div> <div>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</div>	<div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

PLANIFICACIÓN DIARIAN FUNDAMENTACIÓN 1 - 2

#DeporteQueProgresas		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	1-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2	
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	1	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	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.			
		Juego Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA. JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS			
	FASE CENTRAL	Sin elemento/con elemento	EJERCICIO 1	CONGELADOS			
		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD			
		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO			
		Rodar en patines	JUEGO	CONGELADAS BAJO TIERRA			
	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:							

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	2-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>PISTA DE PATINAJE: RECOMENDACIÓN</div> <div>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.</div> <div>2. AJUSTAR LOS PATINES.</div> <div>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.</div> <div>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.</div> <div></div>	
<div>15 MIN.</div>		<div>Juego</div> <div>Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA</div> <div>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	<div>Sin elemento/Con elemento</div>	EJERCICIO 1	CONGELADOS <div></div>	
<div>20 MIN.</div>		<div>Circuitos recreativos</div>	EJERCICIO 2	<div>DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD</div> <div></div>	
<div>20 MIN.</div>		<div>Fundamento deportivo</div>	EJERCICIO 3	<div>EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>		<div>Rodar en patines</div>	JUEGO	<div>COGNELADAS BAJO TIERRA</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>REALIZAR ESTRAMIENTOS DISTALGEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA.</div> <div>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA</div> <div>DUDAS O PREGUNTAS</div> <div></div>	
			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	3-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	SENSIBILIZACION	<div>PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN</div> <div>1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA.</div> <div>2. AJUSTAR LOS PATINES.</div> <div>3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS.</div> <div>4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.</div> <div></div>	
<div>15 MIN.</div>		<div>Juego Movilidad articular Estiramientos</div>	CALENTAMIENTO	<div>MOVILIDAD ARTICULAR: DISTAL CEFALICA</div> <div>JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS</div> <div></div>	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	<div>CIRULACION EN LA PISTA</div> <div></div>	
<div>20 MIN.</div>		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<div>TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA</div> <div></div>	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<div>TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	<div>COJIDAS EN CADENA</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<div>REALIZAR ESTRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALIMA.</div> <div>RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA</div> <div>DUDAS O PREGUNTAS</div> <div></div>	
<div>10 MIN.</div>			RETO PROXIMA SESION	<div>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</div> <div>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</div>	
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					
OBSERVACIONES:					



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

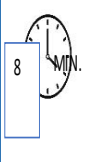
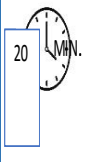
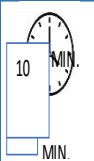
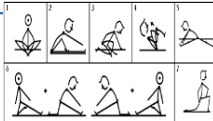


DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	4-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	4

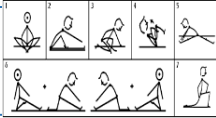
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	FASE INICIAL	TEMATICA Dinamica Reflexion LLlamado a lista	SENSIBILIZACION	<p>Explicación del tema a entrenar el día de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuesta durante el entrenamiento.</p>	
		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO	<p>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</p>	
	FASE CENTRAL	Sin/con elemento	EJERCICIO 1	<p>EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER</p>	<p>Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hileras y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces. Se acomodan en tríos donde a la orden del docente deben</p>
		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	<p>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</p>	<p>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</p>
		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	<p>POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA</p>	<p>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</p>
		Rodar en patines	JUEGO	<p>Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.</p>	
		FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	<p>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.</p>
			RETO PROXIMA SESION	<p>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</p>	<p>FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION</p>

FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
OBSERVACIONES:

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	7-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTMIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				
				SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	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 encuesta durante el entrenamiento.	
		Calistenia Movilidad articular 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	
	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,
		Circuitos recreativos	EJERCICIO 2	Realizan 2 TiAs, 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
		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
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
	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:

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	8-nov		NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTMIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA					SESION	6
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.	<div></div>		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista					
<div>15 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos	<div></div>		
<div>30 MIN.</div>	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.		
<div>20 MIN.</div>		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		
<div>20 MIN.</div>		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		
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	COJIDAS EN CADENA	<div></div>		
<div>10 MIN.</div>	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.	<div></div>		
			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			
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
OBSERVACIONES:							



FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

#DeporteQueProgresas

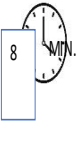
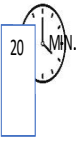
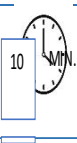
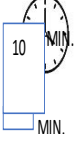
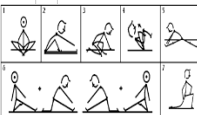
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	10-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	8
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos		
	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.	
		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	
			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	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
	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:						

#DeporteQueProgresas

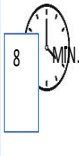
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

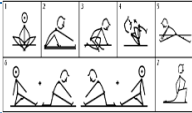
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	11-nov	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	
TEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION			
		Dinamica Reflexion Llamado a lista				
		Calistenia Movilidad articular Estiramientos	CALENTAMIENTO			
	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
		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 instructor Patinan 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
		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
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
		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:						

FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERCCION DEL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	15-nov	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)		
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.	<div></div>		
<div><div>15</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos	<div></div>		
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	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.		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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 perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patin, nuevamente a la orden deben de patinar		
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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.		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	<div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	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.	<div></div>		
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>			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 PLANEACÓN DE UNA SESION		
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
OBSERVACIONES:							

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	16-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1	
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA				SESION	12	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.		<div></div>	
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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		<div></div>
<div>30 MIN.</div>	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.	
<div>20 MIN.</div>		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	
<div>20 MIN.</div>		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.	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.		<div></div>	
<div>10 MIN.</div>	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.		<div></div>	
<div>MIN.</div>			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:							

#DeporteQueProgresas

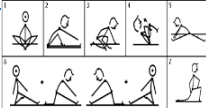
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	17-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 2	
OBJETIVO:	SARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR LA COOPERACION Y CORA			SESION	13	
TIEMPO	FASE	CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
<div>8 MIN.</div>	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 encuesta durante el entrenamiento.		
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos		
<div>30 MIN.</div>	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.
<div>20 MIN.</div>		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 lanttas del patin, nuevamente a la orden deben de patinar
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA		Empuje del patin contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patin de empuje - Recobro de la pierna y posición del patin en el aire - Acción del patin en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patin del aire)
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.		
<div>10 MIN.</div>	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.		
<div>10 MIN.</div>			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:						

#DeporteQueProgresas

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

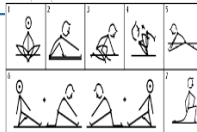
INDEPORTES CUNDINAMARCA

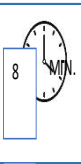
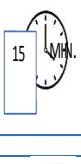
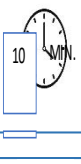
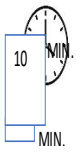
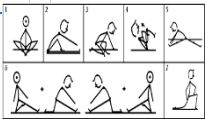
DEPORTE FORMATIVO



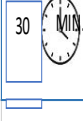
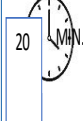
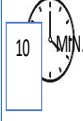
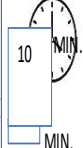
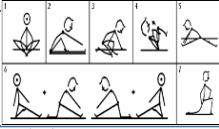
DEPORTE	PATINAJE	VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA	FECHA	18-nov	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	14
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
<div>8 MIN.</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.	
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos	
<div>30 MIN.</div>	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	
<div>20 MIN.</div>		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA	
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.	
<div>10 MIN.</div>	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.	
<div>MIN.</div>			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	
FIRMA:			OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO		
OBSERVACIONES:					

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	21-nov		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)		
<div><div>8</div><div>MIN.</div></div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.		<div></div>	
<div><div>15</div><div>MIN.</div></div>		Calistenia Movilidad articular 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 pantorillas - Ejercicio de tobillos		<div></div>	
<div><div>30</div><div>MIN.</div></div>	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.	
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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 lantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar	
<div><div>20</div><div>MIN.</div></div>		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 - Recolbro 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)	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.		<div></div>	
<div><div>10</div><div>MIN.</div></div>	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.		<div></div>	
<div><div>MIN.</div></div>			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:							

<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div> INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	23-nov	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)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	<div>TEMATICA</div> <div>Dinamica Reflexion Llamado a lista</div>	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 en cuenta durante el entrenamiento.	<div></div>		
<div>15 MIN.</div>		Calistenia Movilidad articular 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	<div></div>		
<div>30 MIN.</div>	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.		
<div>20 MIN.</div>		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		
<div>20 MIN.</div>		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)		
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.	<div></div>		
<div>10 MIN.</div>	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.	<div></div>		
<div>MIN.</div>			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		RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR		OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
		MUNICIPIO		COGUA		FECHA		24-nov		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)					
		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 en cuenta durante el entrenamiento.					
				Calistenia Movilidad articular 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					
		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.	
				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 perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 lanttas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar	
				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 patin en el aire - Acción del patin en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire)	
		FASE FINAL		Rodar en patines		JUEGO		Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.					
				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:													

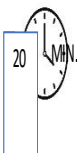
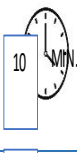
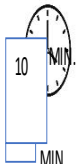
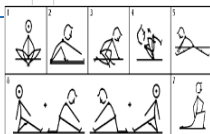
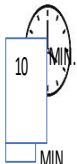
<div>#DeporteQueProgresas</div>		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				<div><div>INDEPORTES</div><div>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RESERVA DE LOS DEPORTES DE CUNDINAMARCA</div></div>	
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO	
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	25-nov	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)		
<div>8 MIN.</div>	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.	<div></div>		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista					
<div>15 MIN.</div>	FASE INICIAL	Calistenia Movilidad articular 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	<div></div>		
<div>30 MIN.</div>	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.		
<div>20 MIN.</div>		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 perro o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 lanttas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar		
<div>20 MIN.</div>		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)		
<div>10 MIN.</div>		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo 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.	<div></div>		
<div>10 MIN.</div>	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.	<div></div>		
<div>10 MIN.</div>			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 SESIÓN		
FIRMA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							
OBSERVACIONES:							

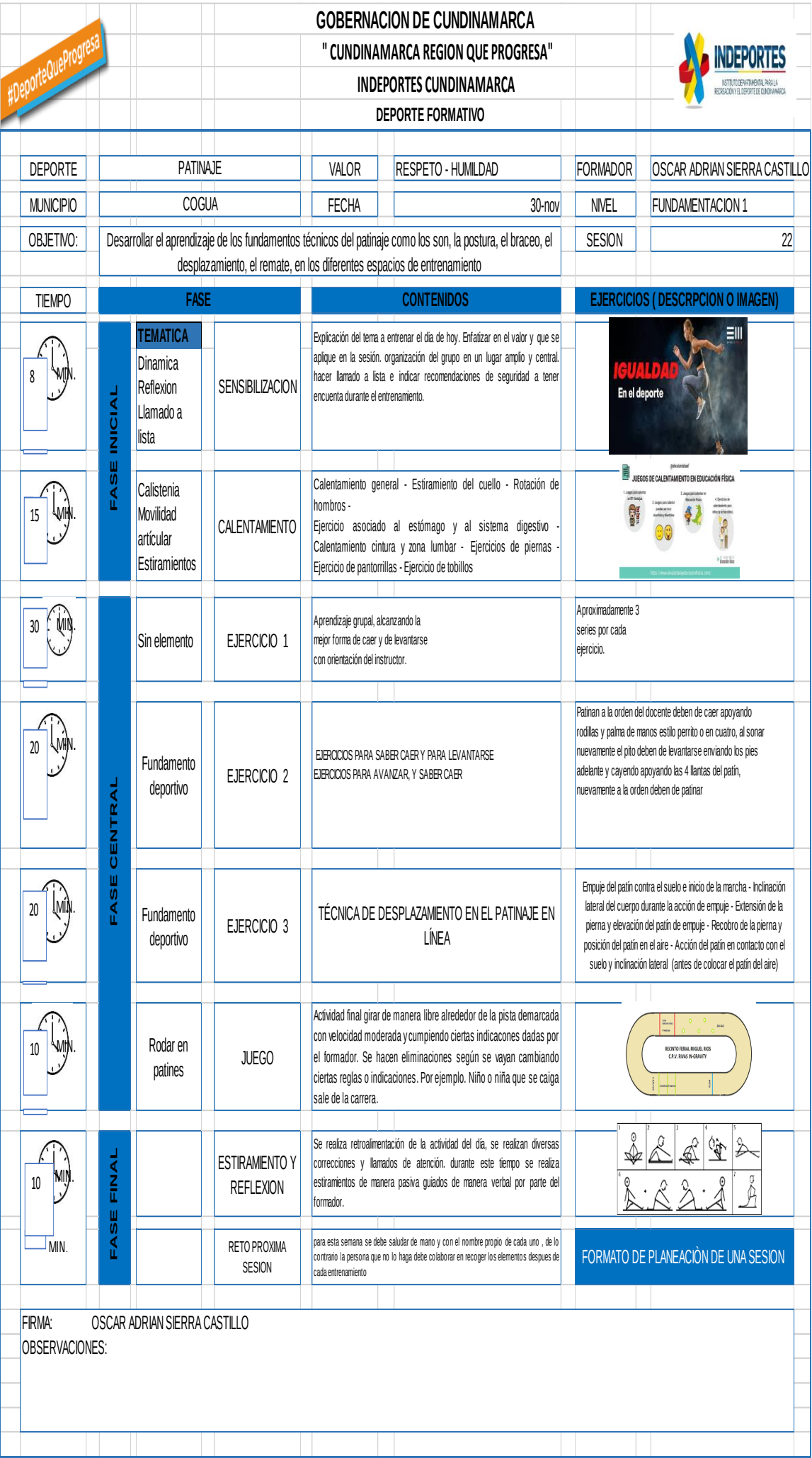
		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
		" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		DEPORTE FORMATIVO					
							
							
DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPECTO - HUMILDAD		FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	28-nov		NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	Desarrollar 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)		
	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.			
		Dinamica Reflexion Llamado a lista					
		Calistenia Movilidad articular 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			
	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.	
		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 perro 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	
		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)	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.			
	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:							

#DeporteQueProgres

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



DEPORTE	PATINAJE		VALOR	RESPETO - HUMILDAD	FORMADOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA		FECHA	29-nov	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)	
	FASE INICIAL	TEMATICA	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 en cuenta durante el entrenamiento.		
		Dinamica Reflexion Llamado a lista				
		Calistenia Movilidad articular 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		
	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.	
		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	
		Fundamento deportivo	EJERCICIO 3	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclínación 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)	
		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones 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.		
	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:						



OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 10

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

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

INTRODUCCION

A través de los años el patinaje ha ido cogiendo fuerza y sumando un gran número de participantes de género masculino y femenino han sido participes en el crecimiento de este deporte en nuestro país. Colombia ha sido uno de los principales exponentes de este deporte a nivel continental y mundial. En el departamento de Cundinamarca y con la ayuda de Indeportes se ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva y en esta oportunidad se enfoca el apoyo en la escuela de patinaje de velocidad en el municipio de Cagua Cund. En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y este deporte ha llamado mucho la atención para niños y niñas en diversas edades. La participación y acompañamiento muchas veces se ven orientadas de manera empírica en los parques por parte de padres de familia y no se realiza un estudio, seguimiento y acompañamiento por personal capacitado con el fin de orientar, analizar y evidenciar algún talento específico para este deporte o solamente orientar para una guía deportiva con fines de formación y recreativo. En este trabajo vamos a ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentado, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso, 4 x 10 mt., 20 metros lisos. con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los patinadores del municipio de Cagua.

Los participantes fueron 61 patinadores (56 niñas y 5 niños) distribuidos en tres categorías (iniciación, fundamentación 1 y fundamentación 2).

OBJETIVO PRINCIPAL

Determinar las características antropométricas y de condición física como parámetro para identificar la evolución de los deportistas de patinaje de velocidad de Cogua.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ♦ Analizar los datos antropométricos obtenidos para las diversas categorías.
- ♦ Analizar los resultados de las pruebas físicas aplicadas a niños y niñas de la escuela de patinaje de velocidad.

ANTROPOMETRÍA Y DEPORTE

El perfil antropométrico es un factor de selección importante para el éxito deportivo, puesto que las características antropométricas son parte de las variables biológicas, relacionadas al rendimiento (Lozano Zapata & Contreras, 2005). El rendimiento deportivo depende, a más de las condiciones del trabajo físico cuantitativo y cualitativo, de las determinantes morfológicas más favorables que un deportista debe tener para la práctica de un deporte específico, es aquí donde radica la importancia de establecer un somatotipo por medio de un estudio antropométrico, que determine la anatomía que debe poseer un deportista para lograr un óptimo desempeño deportivo (Rodríguez P, Castillo V, Tejo C, & Rozowski N, 2014). Para una comprensión clara del presente estudio se requiere los siguientes conceptos: 1.1.1. Antropometría Es la ciencia que estudia la composición corporal y el somatotipo de una persona, utilizando diferentes técnicas de medición considerando siempre la toma de medidas de perímetros, diámetros, longitudes y pliegues cutáneos. Por ser un método no invasivo, se ha convertido en una herramienta altamente utilizada por profesionales afines a las ciencias médicas y del deporte (Mazza, 1996), al momento de valorar estados nutricionales, interpretar dinámicas de crecimiento, ejercicio y la influencia que ejerce el movimiento corporal en los sujetos (Baldayo Sierra & Steele, 2011).

Importancia en el medio deportivo

Para entender la importancia de la antropometría en el deporte se debe definir a que nos referimos con deporte. Al deporte se lo puede definir como la actividad física desarrollada de forma planificada y sistemática con el objetivo de conseguir un desarrollo técnicomotor eficiente y capacidades físicas óptimas para garantizar el máximo rendimiento durante una competencia en una disciplina deportiva específica. Para que un deportista triunfe en una disciplina deportiva específica, depende de distintos factores, biomecánicos, fisiológicos, la destreza en la práctica deportiva, además que existe otra variable que juega un papel importante para el triunfo en un deporte es el análisis de la estructura corporal, reflejando la forma, proporcionalidad y composición corporal del deportista (Mazza, 1996). Gracia (2006) señala que los estudios antropométricos han sido de utilidad en el área de las ciencias del deporte, proporcionando a investigadores modelos de la estructura corporal en atletas de diferentes disciplinas. Esto ha servido de base para establecer una estructura morfológica y luego relacionar con el rendimiento deportivo, valiéndose de ciertos procedimientos como: el somatotipo y la composición corporal, dejando pautas de perfiles antropométricos utilizados para la selección y captación de futuros talentos deportivos.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS GENERALES RELACIONADOS AL PATINAJE DE VELOCIDAD

La Fisiología de la Actividad Física y el Deporte como rama especial de la Fisiología, aborda la descripción, explicación, interpretación y predicción de todos los cambios funcionales provocados en el organismo durante un ejercicio físico agudo, así como las adaptaciones producidas en el mismo como consecuencia de la práctica sistemática del ejercicio físico. De esta manera ocupa una posición clave en la formación del personal profesional y técnico vinculado directamente con la práctica del deporte. Los conocimientos que aporta resultan de gran importancia para llevar a cabo funciones diversas tales como la valoración de la aptitud física, la detección de talentos deportivos, para la evaluación y control evolutivo de las capacidades funcionales generales y específicas, para contribuir a establecer pronósticos, para evaluar, controlar y

contribuir a optimizar el entrenamiento, así como para desarrollar investigaciones fisiológicas y pruebas experimentales entre otras actividades.

Por su parte en el entrenamiento deportivo hace uso y aplicación de la fisiología del ejercicio con el objetivo de optimizar el rendimiento físico y como consecuencia incrementar el nivel competitivo para alcanzar resultados deportivos superiores. La fisiología del ejercicio ha buscado detallar y explicar las adaptaciones agudas y crónicas que se suceden como respuesta ante el estímulo con diversos protocolos de ejercicio y en diferentes poblaciones con condiciones particulares. En este sentido Metral (2009) describe a las adaptaciones agudas a las rápidas modificaciones que se producen en el organismo como respuesta ante el ejercicio o entrenamiento, por ejemplo cambios en la frecuencia cardíaca, tensión arterial o temperatura corporal. Estas modificaciones son de breve duración, ya que el organismo progresivamente buscará regular el funcionamiento inicial.

EVALUACIÓN FÍSICA Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN EL PATINAJE DE VELOCIDAD

Pruebas Físicas

La evaluación física y el control del entrenamiento del patinaje de velocidad cobra una importancia fundamental para decidir el camino a seguir en el proceso de planificación y orientar la toma de decisiones en la preparación de los atletas, dentro de este marco Martínez (2006) indica que las pruebas físicas sirven como medio para obtener una información de la capacidad y del estado físico de

los individuos, de tal manera que a continuación se presenta una batería de pruebas físicas y de algunas alternativas al control del entrenamiento que utiliza el equipo técnico de la selección Barinas de Patinaje de Velocidad.

BIBLIOGRAFIA

- Acero, J. (2002). *Cineantropometría, Fundamentos y Procesos*. 2da Ed. Universidad de Pamplona.
- Alexander, P. *Perfil de Aptitud Física, Composición Corporal, Características Morfológicas y Nivel Nutricional del Venezolano entre 18 y 69 años*. Depoaction, 1999.
- Bompa, T. O., *Theory and Methodology of training*, Kendall and Hunt Publ. Comp., p: 89 - 99, Iowa, 1983.

ANALISIS DE DATOS CUALITATIVO

Análisis cualitativo de test antropométricos de los deportistas entre 6 y 17 años que forman parte de la escuela de formación de patinaje en el municipio de Cogua cund.

El estudio de la composición corporal nos proporciona además valiosa información acerca de la estructura de un deportista en un determinado momento de la temporada y sobre el efecto del entrenamiento (Villa y col., 2000; Gambarara y col., 1994).

Para el desarrollo del análisis antropométrico se tuvieron en cuenta 5 datos de máxima importancia como lo fue: peso corporal, estatura de pie, estatura de sentado, envergadura y perímetro de cintura; las cuales se toman como indicadores del estado; tanto de la composición corporal de los deportistas, como de la relación con el bienestar de cada uno de ellos.

En este sentido se puede concluir que los datos obtenidos en la escuela de formación en sus 3 niveles son favorables puesto que:

1. La relación entre talla y peso, y el posterior análisis de índice de masa corporal (IMC), indica que los deportistas en un 96% se encuentran entre el rango del percentil de: 18,5 y 24,99.
2. El dato obtenido del perímetro de cintura es inferior o igual a la mitad de la talla de pie por lo cual se puede inferir que los deportistas no tienen riesgo de padecer obesidad, ni síndromes metabólicos, sin embargo; es importante que algunos se encuentran al límite.
3. En la generalidad existe simetría entre la talla de pie y la envergadura, las diferencias encontradas no superan los 3 cm por deportista, en algunos casos es igual.
4. En caso de los niveles superiores a la fundamentación se requiere el trabajo de fuerza con el fin de lograr el somato tipo ideal del patinador.

ANALISIS CUANTITATIVO

DATOS ANTROPOMETRICOS

CUNDINAMARCA

Que Progresamos

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

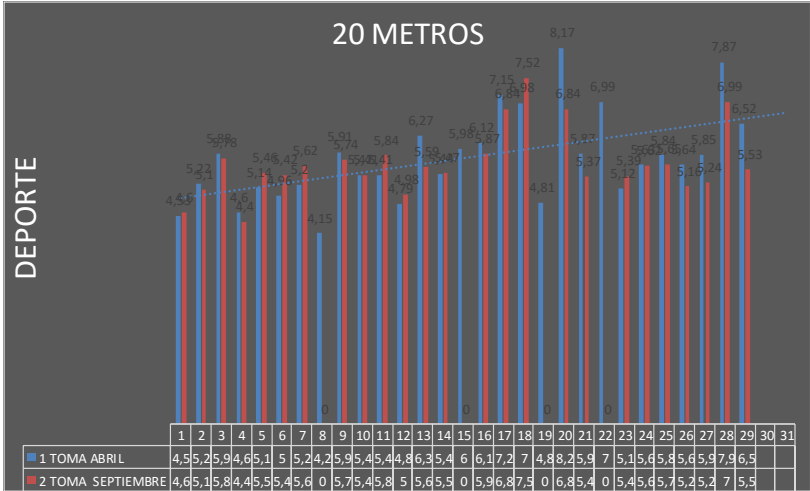
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

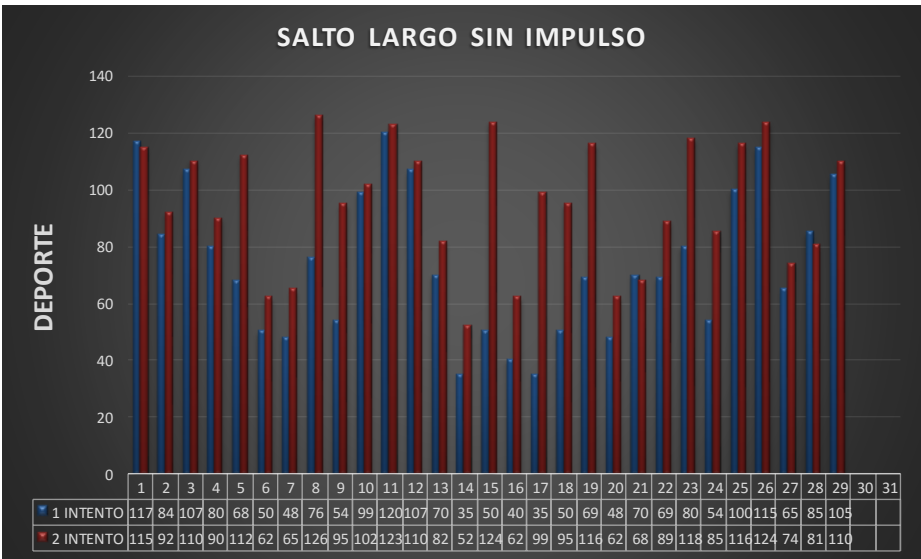
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

<

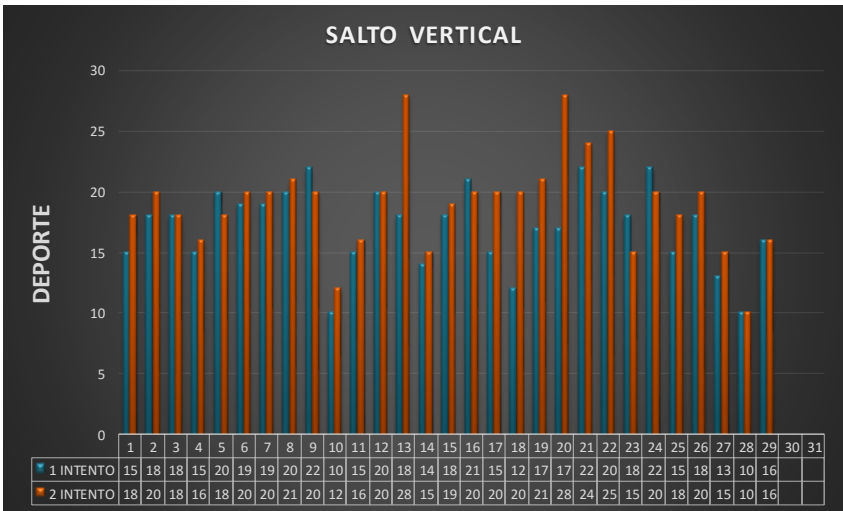
TEST NIÑOS (AS) MENORES DE 8 AÑOS



20 metros lisos: durante la aplicación del test de 20 metros lisos, en las(los deportistas de iniciación cuyas edades van de 5 a 8 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los (as) niños (as) presentan un ascenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre 4,15 seg y los 8,45 seg dato cual es contrastado con la toma inicial y muestra mejoras significativas



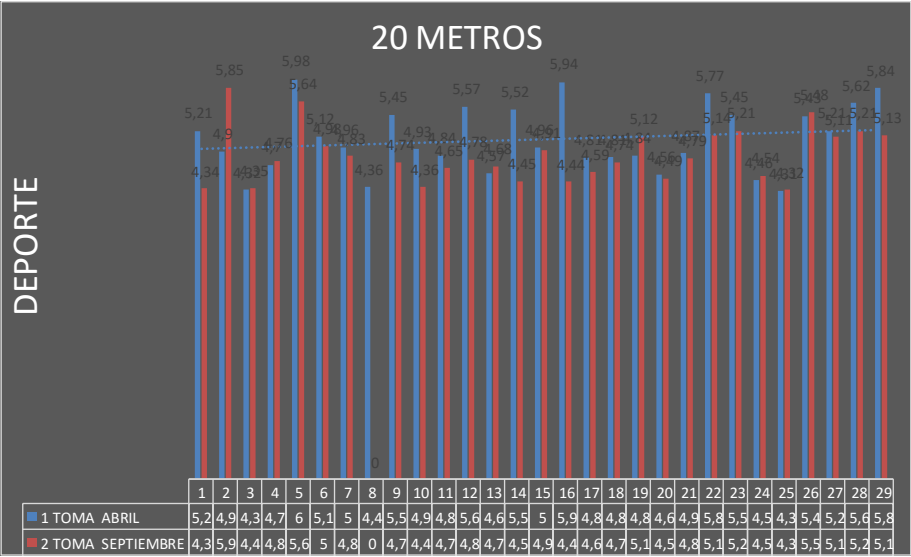
La ejecución de los deportistas de iniciación del test de salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la potencia de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 40 cms y 126 cms.



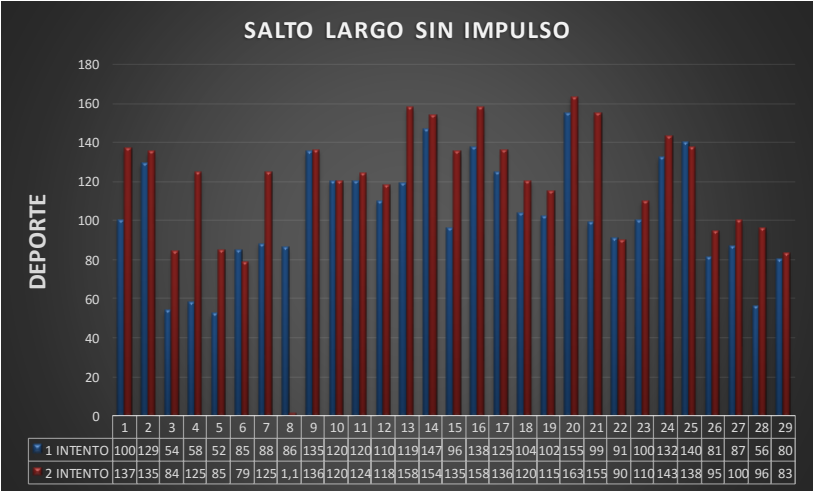
El desarrollo de la prueba de salto vertical, en los deportistas en la escuela de formación de patinaje nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares modula por impulsos del sistema nervioso central. Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, como conclusión se hace necesario aplicar el proceso de fortalecimiento en extremidades inferiores y coordinativas debido a que los saltos son bajos y descoordinados.

TEST NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 9 Y 10 AÑOS

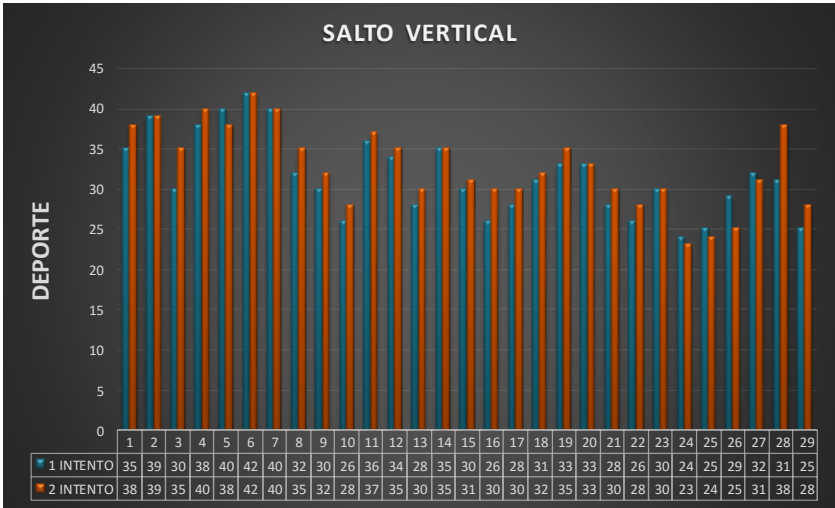
NIVEL: NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS															
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (C39) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (C38.9) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN: 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.I) NOTA: se usa separando únicamente con la COMA	
					1TOMA ABRIL	2TOMA SEPTIEMBRE		1TOMA ABRIL	2TOMA SEPTIEMBRE		1TOMA ABRIL	2TOMA SEPTIEMBRE		1TOMA ABRIL	2TOMA SEPTIEMBRE
1	BARRERA MONTOYA JUAN CAMILO	9	14/08/2013	PATINAJE	5,21	4,34		100	137		35	38		14,69	14,52
2	BUITRAGO NIETO SARA JULIANA	11	27/05/2011	PATINAJE	4,9	5,85		129	135		39	39		18,97	17,52
3	CASTAÑEDA FORERO GABRIELA	12	11/01/2011	PATINAJE	4,32	4,35		54	84		30	35		19,52	17,54
4	FORERO GARZON STEFANI	9	5/03/2014	PATINAJE	4,7	4,76		58	125		38	40		14,57	16,36
5	GARCIA RODRIGUEZ GABRIELA	9	28/09/2013	PATINAJE	5,98	5,64		52	85		40	38		21,94	18,52
6	GOMEZ GARCIA EDWARD	10	12/12/2012	PATINAJE	5,12	4,98		85	79		42	42		20,14	17,42
7	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	9	24/12/2013	PATINAJE	4,96	4,83		88	125		40	40		14,97	15,54
8	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	10	24/05/2013	PATINAJE	4,36	4,86		86	1,12		32	35		16,85	15,91
9	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	10	23/01/2013	PATINAJE	5,45	4,74		135	136		30	32		15,87	15,57
10	OCAMPO GOMEZ DANIELA ALEJANDRA	11	27/03/2012	PATINAJE	4,93	4,36		120	120		26	28		16,55	15,87
11	PIETO TRUJILLO LINA MARIA	11	4/07/2011	PATINAJE	4,84	4,65		120	124		36	37		15,34	14,98
12	PUENTES RINCON SARA SOFIA	10	23/01/2013	PATINAJE	5,57	4,78		110	118		34	35		15,39	15,41
13	ESPITIA PALOMARES EDWIN SANTIAGO	9	9/05/2014	PATINAJE	4,57	4,68		119	158		28	30		15,71	15,91
14	RONDON HEREZ ALEJANDRA	9	8/08/2013	PATINAJE	5,52	4,45		147	154		35	35		15,42	13,91
15	SANCHEZ MENDES MATHIAS ALEJANDRO	9	31/10/2013	PATINAJE	4,96	4,91		96	135		30	31		15,69	14,74
16	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	10	12/10/2012	PATINAJE	5,94	4,44		138	158		26	30		15,45	14,98
17	SOLANO NAVA ALISON MELISA	11	28/10/2011	PATINAJE	4,81	4,59		125	136		28	30		14,89	14,23
18	VELANDIA SIERRA KAREN VALENTINA	10	11/03/2013	PATINAJE	4,81	4,74		104	120		31	32		16,45	15,91
19	VELASQUEZ ROMERO SHARON MARIANA	10	25/09/2012	PATINAJE	4,84	5,12		102	115		33	35		14,95	14,21
20	ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA	10	17/12/2012	PATINAJE	4,56	4,49		155	163		33	33		14,52	14,57
21	TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA	9	23/08/2013	PATINAJE	4,87	4,79		99	155		28	30		15,32	15,2
20	MORENO FORERO DAINNA ISABELLA	9	26/01/2014	PATINAJE	5,77	5,14		91	90		26	28		16,57	16,87
23	BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA	9	15/11/2014	PATINAJE	5,45	5,21		100	110		30	30		15,96	15,87
24	SANCHEZ TORRES MARIANELA	10	26/08/2012	PATINAJE	4,46	4,54		132	143		24	23		15,96	17,95
25	GINIVA GABRIELA TORRES RINCON	9	16/04/2014	PATINAJE	4,31	4,32		140	138		25	24		14,54	15,84
26	DUARTE NIÑO CHERIK CAMILA	9	4/02/2014	PATINAJE	5,43	5,48		81	95		29	25		13,53	14,84
27	TORRES RINCON GINA GABRIELA	9	16/04/2014	PATINAJE	5,21	5,11		87	100		32	31		15,47	14,78
28	GUERRA WILCHES IRIS MELISA	11	29/03/2012	PATINAJE	5,62	5,21		56	96		31	38		15,58	14,47
29	ROZO PACHON MARIA SALOME	9	10/06/2014	PATINAJE	5,84	5,13		80	83		25	28		16,54	14,81
MUNICIPIO EVALUADO:				COGUA											
FORMADOR :				OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO											



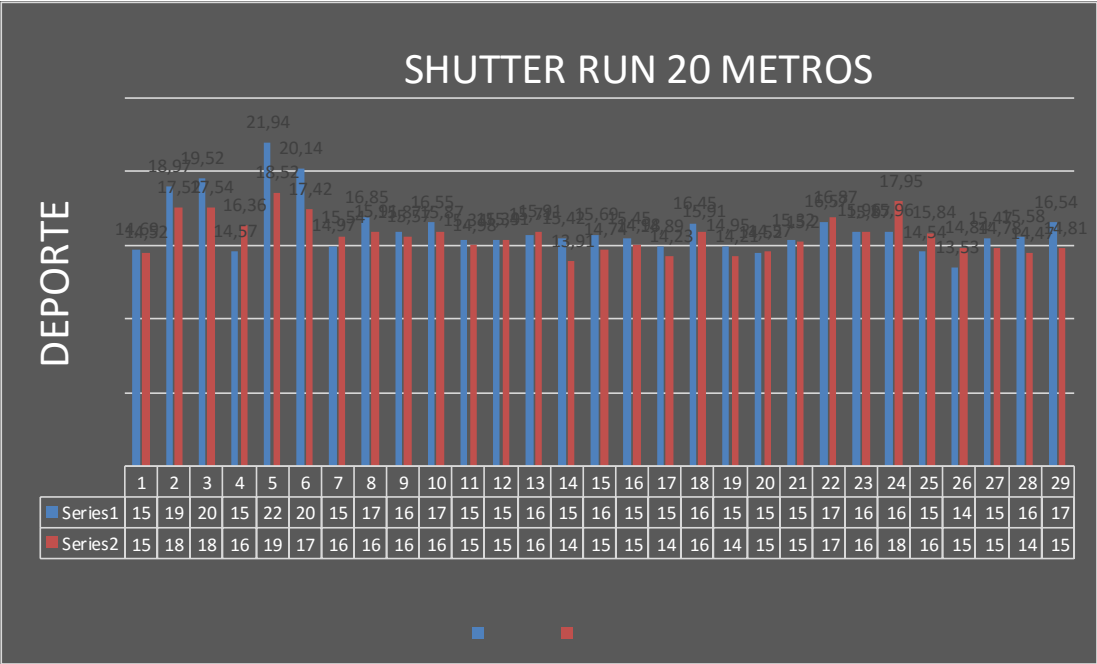
Durante la aplicación del test de 20 metros lisos en los niños (as) de 9 y 10 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los niños presentan un tiempo menor de 4,36 seg 5,94 seg y se mantiene dentro de este rango.



La ejecución de los niños del test de salto largo sin impulso, muestra que algunos problemas para la obtención de un buen resultado es la técnica de ejecución, sin embargo, aunque el resultado más bajo es de 54 cms, es muy inferior al promedio del grupo. Y se muestra un salto mayor a los 163 cms notando una mejora en la técnica de ejecución.



En la ejecución del test de salto vertical, en los deportistas de patinaje de 9 a 10 años permite evidenciar, que la ejecución de la tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, se evidencia un salto superior de 42 cms vs un salto inferior a los 24 cms. Se puede concluir que la diferencia principal radica en la técnica utilizada para el salto mejorando para el segundo intento.



El nivel de agilidad de los deportistas de 9 y 10 años muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuado si se hace necesaria mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por cambios de direcciones que quiere en la ejecución de la disciplina. El resultado mejor es de 15,15 seg.

TEST NIÑOS Y NINAS ENTRE 11 Y 13 AÑOS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

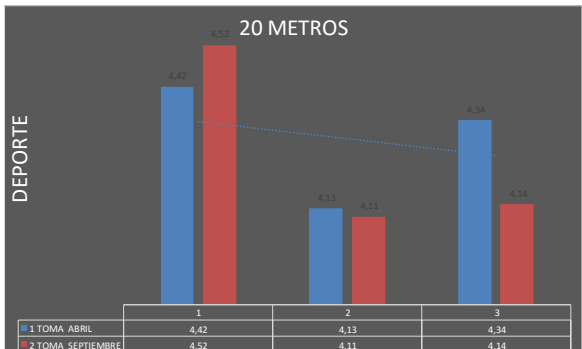
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES



NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

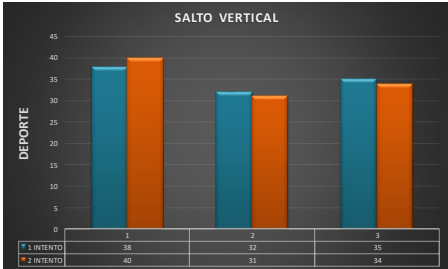
NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) <small>NOTA: se usa separando unicamente con la COMA</small>		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) <small>NOTA: se usa separando unicamente con la COMA</small>		PROMEDIO	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) <small>NOTA: se usa separando unicamente con la COMA</small>		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) <small>NOTA: se usa separando unicamente con la COMA</small>	
				1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE
1 NIETO CASTILLO JANA VERONICA	13	26/09/2009	PATINAJE	4,42	4,52		125	130		38	40		13,38	13,12
2 RICO TRUJILLO SARA CAMILA	13	26/09/2009	PATINAJE	4,13	4,11		150	152		32	31		13,39	12,99
3 SIERRA LOPEZ MARIANA	13	13/04/2010	PATINAJE	4,34	4,14		140	152		35	34		13,1	12,15
MUNICIPIO EVALUADO:				COGUA										
FORMADOR :				OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO										



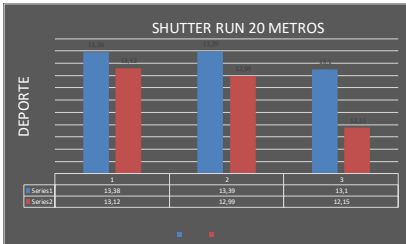
Durante la aplicación del test de 20 metros lisos en los niños (as) de 11 y 13 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración presentan un tiempo menor de 4,11 seg y 4,52 seg y se mantiene dentro de este rango.



La ejecución de los niños del test de salto largo sin impulso, muestra que algunos problemas para la obtención de un buen resultado es la técnica de ejecución, sin embargo, aunque el resultado más bajo es de 125 cms, es muy inferior al promedio del grupo. Y se muestra un salto mayor a los 152 cms notando una mejora en la técnica de ejecución.



En la ejecución del test de salto vertical, en los deportistas de patinaje de 11 a 13 años permite evidenciar, que la ejecución de la tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, se evidencia un salto superior de 40 cms vs un salto inferior a los 31 cms. Se puede concluir que la diferencia principal radica en la técnica utilizada para el salto mejorando para el segundo intento.



El nivel de agilidad de los deportistas de 11 y 13 años muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuado si se hace necesaria mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por cambios de direcciones que quiere en la ejecución de la disciplina. El resultado mejor es de 12,15 seg. vs el tiempo más retrasado es de 13,39 seg.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION	
PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	PERÍMETRO ABDOMINAL
	
ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL
	

SALTO VERTICAL

4X10



20 METROS

20 METROS



EVIDENCIA FOTOGRAFICA FUNDAMENTACION 1 – 2	
PESO	PESO
	
TALLA DE PIE	TALLA DE PIE
	
ENVERGADURA	ENVERGADURA
	

TALLA SENTADO



TALLA SENTADO



PERIMETRO ABDOMINAL



PERIMETRO ABDOMINAL



SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO



SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL



SALTO VERTICAL



4X10 MTS



4X10 MTS



20 METROS



20 METROS



OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 11

	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA			FORMATO MEMBRETE
	NIT.899.999.466-8			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 Noviembre de 2023 al 30 de Noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

Cordialmente,

JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

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



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 deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

Objetivos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

1. Planear y organizar un festival deportivo en cada municipio, con las escuelas de formación que lideran los formadores deportivos de INDEPORTES Cundinamarca.
2. 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 una actividad física. Teniendo una asistencia 471 niños y niñas contando con 12 escuelas de formación como: patinaje, tenis de camp, futbol, ciclo montañismo, futbol de salón, gimnasia, futbol americano, voleibol, baloncesto, atletismo,

EJECUCION

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

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

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

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

El reto de GYMKHANA 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

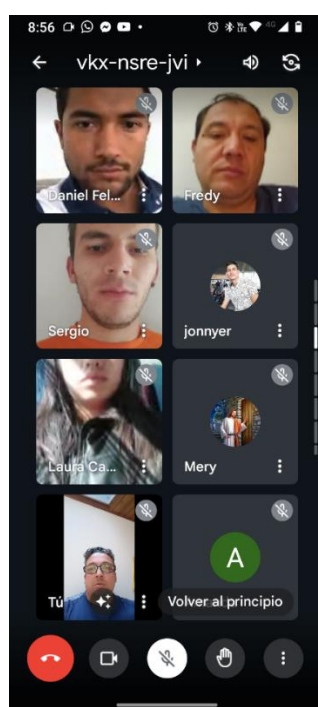




OBLIGACIÓN ACTIVIDAD NO 13



02-11 CAPACITACIÓN COTA



17-11 REUNIÓN VIRTUAL DE FESTIVALES DEPORTIVOS EN COGUA.



17-11 REUNIÓN VIRTUAL DE INFORMES FINALES.



30-11 ENTREGA DE INFORME FINAL. PRESENCIAL EN ZIPAQUIRÁ

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

The screenshot shows the SECOP II web application interface. The main menu on the left includes: 1. Información general, 2. Condiciones, 3. Bienes y servicios, 4. Documentos del Proveedor, 5. Documentos del contrato, 6. Información presupuestal, 7. Ejecución del Contrato (selected), 8. Modificaciones del Contrato, and 9. Incumplimientos.

The 'Ver contrato' page displays the following information:

- VER CONTRATO**
- Ejecución del Contrato**
- Plan de Pagos**
- ¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?** (Radio buttons for Si and No)
- Table of Payments:**

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados					

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
☐ RES 2023000450 CONT 442 DE 2023.pdf	RES 2023000450 CONT 442 DE 2023.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ 442-OSCAR SIERRA.pdf	442-OSCAR SIERRA.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ acta inicio 442.pdf	acta inicio 442.pdf	Comprador Descargar Detalle

OBLIGACIÓN PDF ACTIVIDAD NO 16

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS

[illegible]

FICHAS DE INSCRIPCIONES

INICIACION



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 Cagua
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 ☒ 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☒ 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 Deporte 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.J.: 1021687418
CELULAR 3118734220

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

Nasly Ortiz
Firma del responsable
CUNDINAMARCA 1016051924
CELULAR 3118734220
E-MAIL naslyj-ortiz@hotmail.com
Que Progresas!
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Codigo Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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 CEA 3 # 02 02



Huella

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



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 Ycritz Sarmiento Vanegas
Coordinador Gestión de la Afiliación

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.021.687.418

CASTIBLANCO ORTIZ

APELLIDOS

MELANIE

NOMBRES



melaniecastiblanco
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 22-SEP-2014
BOGOTÁ D.C.
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO
22-SEP-2032

FECHA DE VENCIMIENTO
14-OCT-2021 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+
G S RH

F
SEXO

[Signature]
REGISTRADOR NACIONAL
AL SEANERO VEREDA POCUAL

INDICE DE DERECHO



P-1504300-01274897 F-1021687418 20220103

007767638EA 1

56934916

FICHA INSCRIPCIÓN 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: CC-107625437
 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: * 2486988 de cogua
 Teléfono: 3123264546
 e-mail: deisy.paulalvarez@gmail.com
 Nombres y Apellidos de la madre: Deisy Lorena Alvarez Aguilar
 Documento de identidad: 1070305296 de cogua
 Teléfono: 3184023292
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Deisy Alvarez
 Teléfono en caso de emergencia: 3184023292

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
 Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
 Identificación de Género: 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: A+
 Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta
 ficha de inscripción.

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

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

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

Firma del Menor: Deisy Alvarez - Laura Murcia
 T.I: CC-107625437
 CELULAR: 31244
 Firma del acudiente: Deisy Alvarez
 T.I: CC-107625437
 CELULAR: 3184023292
 E-MAIL: deisy.paulalvarez@gmail.com

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

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

**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. 1046257437 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Coque CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Patínase.

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 Coque, a los 18 (18) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

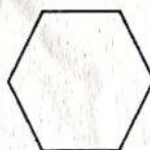
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

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

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 IDENTIFICACIÓN	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

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	☒	Número	01	Consulado	☐	Corregimiento	☐	Inspección de Policía	☐	Código	1	4	3
País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía															
COLOMBIA - CUNDINAMARCA - ZIPAQUIRA															
Datos del inscrito															
Primer Apellido								Segundo Apellido							
MURCIA								ALVAREZ							
Nombre(s)															
ANNA DANIELA															
Fecha de nacimiento															
Año	2	0	1	7	Mes	J	U	N	Día	2	1	Sexo (en letras)	F	Grupo sanguíneo	POSITIVO
Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección)															
COLOMBIA - CUNDINAMARCA - BOGOTÁ															
Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos															
CERTIFICADO DE NACIDO VIVO															
Número certificado de nacido vivo															
14168460-2															
Datos de la madre															
Apellidos y nombres completos															
ALVAREZ AGUIRRE DEISY LORENA															
Documento de identificación (Clase y número)															
C.C. N. 1.070.305.256 DE COGUA															
Nacionalidad															
COLOMBIANA															
Datos del padre															
Apellidos y nombres completos															
MURCIA FORERO JUAN DE JESUS															
Documento de identificación (Clase y número)															
C.C. N. 2.986.988 DE COGUA															
Nacionalidad															
COLOMBIANA															
Datos del declarante															
Apellidos y nombres completos															
MURCIA FORERO JUAN DE JESUS															
Documento de identificación (Clase y número)															
C.C. N. 2.986.988 DE COGUA															
Firma															
[Firma manuscrita]															
Datos primer testigo															
Apellidos y nombres completos															
Documento de identificación (Clase y número)															
Firma															
Datos segundo testigo															
Apellidos y nombres completos															
Documento de identificación (Clase y número)															
Firma															
Fecha de inscripción															
Año	2	0	1	7	Mes	J	U	N	Día	2	8	Nombre y firma del funcionario que autoriza			
												DORIS VALERO TORRES NOTARIA ENCARGADA			
Nombre y firma															

SEGUNDA COPIA PARA EL USUARIO

FICHA INSCRIPCIÓN 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 - Coque
Nombres y Apellidos del padre: Cristian Arley Palacios Zamora
Documento de identidad: 1.030.306.001 de Coque
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 Coque
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. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgénero ☐ transgénero ☐
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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual N/A
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ 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 Palacios

Firma del Menor:
T.I: 1.070.308.487
CELULAR 314 390 1557

Luisa Fernanda Pardo

Firma del
CUNDINAMARCA
CELULAR 314 390 1557
E-MAIL: luisa.pardo@hotmail.com
Fecha 23/08/2023

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

CundiGov @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

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



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**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)

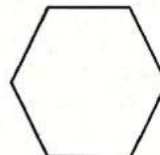
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Luisa Fernanda Pardo Gómez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1.070.307.827

TELÉFONO 314 390 1557

DIRECCIÓN Vereda Quebrada Honda



Huella

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



REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

NUIP 1.076.398.487

REGISTRO CIVIL
DE NACIMIENTO

Indicativo 57706466
Serial

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría ☒ Notaría ☐ Número Consulado ☐ Corregimiento ☐ Inspección de Policía ☐ Código 3 4 H

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

REGISTRADURÍA DE COGUA - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - COGUA

Datos del inscrito

Primer Apellido PALACIOS Segundo Apellido PARDO
Nombre(s) SARA ISABELLA

Fecha de nacimiento Año 2 0 1 7 Mes 1 0 Día 0 5 Sexo (en letras) FEMENINO Grupo sanguíneo 0 Factor RH POSITIVO

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

COLOMBIA CUNDINAMARCA CHIA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO Número certificado 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 PARDÓ GOMEZ LUISA FERNANDA
Documento de identificación (Clase y número) CC 1.070.307.827 Nacionalidad 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) CC 1.070.306.001 Nacionalidad COLOMBIA

Datos del declarante Apellidos y nombres completos PALACIOS ZAMORA CRISTIAN ARLEY
Documento de identificación (Clase y número) CC 1.070.306.001
Firma

Datos primer testigo Apellidos y nombres completos
Documento de identificación (Clase y número) Firma

Datos segundo testigo Apellidos y nombres completos
Documento de identificación (Clase y número) Firma

Fecha de inscripción Año 2 0 1 7 Mes JUL Día 1 0
Nombre y firma del funcionario que autoriza ADRIANA DEL ROSARIO ENCISO RINCON
Adriana Enciso Rincon
Registradora Municipal
Nombre y firma

- SEGUNDA COPIA PARA EL USUARIO -

57706466

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

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

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: Jardín Nombre de la Institución Educativa: What a Chillax
Edad: 4 Talla de Calzado: 25 Talla pantaloneta: 6 Talla Camiseta: 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda El Mortino - Cagua
Nombres y Apellidos del padre: Harold Rivas Serrano
Documento de identidad: 1049427.941 de Cartagena
Teléfono: 3112653518
e-mail: harold.rivas-90@fbhook.com
Nombres y Apellidos de la madre: Catalina Sarmiento Rodríguez
Documento de identidad: 35.221.515 de La Calera
Teléfono: 3192407009
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____
Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☒ NO _____
Especifique el lugar de la fractura: Muñeca derecha
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☒ NO _____ Cual Sinusitis
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☒ NO _____ 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.

@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

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

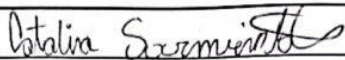
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ 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. 35.221.515

CELULAR 319 2407009

E-MAIL catalinasierra@yahoo.com

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 5º.

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

www.indeportescundinamarca.gov.co



REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

**REGISTRO CIVIL
DE NACIMIENTO**

Indicativo
Serial

58574448

NUIP

1071 172 419

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registrador ☐ Notario ☐ Jefe de Oficina ☐ Corregidor ☐ Inspección de Falco ☐ Código

País: Departamento: Municipio: Corregimiento: Sección de Falco: Código:

REGISTRADURÍA DE LA CALERA COLOMBIA CUNDINAMARCA LA CALERA

Nombre del niño: **RIVAS** Primer Apellido: **SARMIENTO** Segundo Apellido: **RODRIGUEZ**

VICTORIA

Año: **2010** Mes: **AGOSTO** Día: **17** Sexo: **FEMENINO** Estado civil: **NEGATIVO**

COLOMBIA CUNDINAMARCA BOGOTÁ D.C.

Forma de inscripción: **DECLARACIÓN DE NACIMIENTO** Número de inscripción: **14003393-2**

DECLARACIÓN MEDICA O DE NACIDO VIVO

Datos de la madre o padre: Para casos de parto múltiple con hijos gemelos, a partir del segundo hijo, indicar el progenitor que indique los datos para el primer apellido del niño(a).

SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA

CC 35.221.515 **COLOMBIA**

Datos de la madre o padre: Para casos de parto múltiple con hijos gemelos, a partir del segundo hijo, indicar el progenitor que indique los datos para el primer apellido del niño(a).

RIVAS SERRANO HAROLD

CC 1.547.427.941 **COLOMBIA**

Datos del declarante: **SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA**

CC 35.221.515 **COLOMBIA**

Datos primer testigo: **SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA**

CC 35.221.515 **COLOMBIA**

Datos segundo testigo: **SARMIENTO RODRIGUEZ MARIA CATALINA**

CC 35.221.515 **COLOMBIA**

Fecha de inscripción: Año: **2010** Mes: **AGOSTO** Día: **21**

Nombre y firma del funcionario o autoriza: **MARIA FERNANDA GONZALEZ GONZALEZ**

Reconocimiento paterno: **Harold Rivas**

Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento: **MARIA FERNANDA GONZALEZ GONZALEZ**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**

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 1970, SIN SELLO SEGUN ART. 11 DEL DECRETO 2150 DE 1995. TIENE VALIDEZ PERMANENTE.

TOMO: **69** FOLIO: **A** SERIAL: **58574448**



- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Catalina Sarmiento Rodríguez, 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 Talleta 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 dieciocho (18) días del mes de marzo del año dos mil veintitrés (2023)

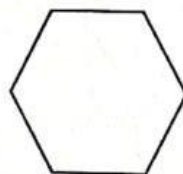
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Catalina Sarmiento
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35.221.515

TELÉFONO 3192407009

DIRECCIÓN Vereda El Mortino



Huella

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

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

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nicole María
APELLIDOS: Santamaría 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: Lino Andino
Edad: 5 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 6 N° 6-79
Nombres y Apellidos del padre: Alfonso Santamaría
Documento de identidad: 1054-678-967 de MONIQUE
Teléfono: 321-4520167
e-mail: Chandito@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Lina María Sosa
Documento de identidad: 1054-680-479 de MONIQUE
Teléfono: 310-3282126
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Lina María Sosa
Teléfono en caso de emergencia: 310-3282126

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

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

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

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte 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: 1076-747-850
CELULAR 310-3282126

Firma del acudiente

CC: 1054-680-479
CELULAR 310-3282126

E-MAIL: linasosa-1102@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC: 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

www.cundinamarca.gov.co

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

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Lina María Sosa Hiron, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1'054.680.479, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Nicole Mariela Sosa Hiron con Tarjeta de identidad No. R.C. 1'016.749.850, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cobana, 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)

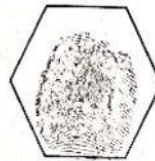
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Lina María Sosa Hiron
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'054.680.479

TELÉFONO 310-3282126

DIRECCIÓN CRA 6 N° 6-79



Huella

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 excepci3n.

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 certificaci3n a solicitud del interesado(a) a los **6** d3as del mes de **marzo de 2023**.

ATENTAMENTE,

Generado: Aplicativo Integr@ UT SERVISALUD SAN JOSE - CUNDINAMARCA

REPUBLICA DE COLOMBIA



ORGANIZACIÓN ELECTORAL
REGISTRO CIVIL Y VOTACION DEL CIUDADANO
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

55945980

NUIP 1 076 747 940

REGISTRO CIVIL
DE NACIMIENTO

Indicativo
Serial

Símbolo de la oficina de registro - Clase de oficina

Exposición ☐ Nacimiento ☒ Nacimiento ☐ 0 2 ☐ Conculso ☐ Compromiso ☐ Negación de filiación ☐ Código K S H

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

XXXXXXXXXX COLOMBIA - CUNDINAMARCA - ZIPAQUIRA XXXXXXXXXXXXX

Datos del inscrito

Primer Apellido SANTAMARIA Segundo Apellido SOSA

Nombre(s) NICOLLE MARIAM

Fecha de nacimiento Año 2 0 1 7 Mes S E P Día 2 3 Sexo (en letras) FEMENINO Grupo sanguíneo O POSITIVO

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

XXXXXXXXXX COLOMBIA - CUNDINAMARCA - BOGOTAXXXXXXXXXXX

Tipo de documento antecedente - Documento de feitura 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) C.C. 1.054.680.479 DE MONIQUEIRA (BOYACA) Nacionalidad COLOMBIANA

Datos del padre Apellidos y nombres completos

SANTAMARIA RABELO MIGUEL ALEJANDRO

Documento de identificación (Clase y número) C.C. 1.054.678.967 DE MONIQUEIRA (BOYACA) Nacionalidad COLOMBIANA

Datos del declarante Apellidos y nombres completos

SANTAMARIA RABELO MIGUEL ALEJANDRO

Documento de identificación (Clase y número) C.C. 1.054.678.967 DE MONIQUEIRA (BOYACA) Firma Miguel Alejandro Santamaria

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 2 0 1 7 Mes O C T Día 0 3

HECTOR HENRIQUEZ 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

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

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: GINNA GABRIELA
 APELLIDOS: TORES PINCH
 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 H 3-02 Santa Maria del valle coque
 Nombres y Apellidos del padre: _____
 Documento de identidad: _____ de _____
 Teléfono: _____
 e-mail: mileyq1984@hotmail.com
 Nombres y Apellidos de la madre: Maria Yezmin Pinch Palacios
 Documento de identidad: 33428509 de Zipaquira
 Teléfono: 3208975637
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Maria Yezmin Pinch P.
 Teléfono en caso de emergencia: 3208975637 - 3277268915

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____
 Identificación de Género: 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____
 Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

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

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Maria Yezmin Encón Palacios, Mayor de edad, Identificado (a) con la cédula ciudadanía No. 351428509 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Ginna Gabriela Torres Encón con Tarjeta de Identidad No. 1076249105 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Coque 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 Coque, a los Veintidos (22) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Maria Yezmin Encón Palacios
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 351428509

TELÉFONO 3208975637

DIRECCIÓN c/18a # 3-02 Coque



Huella

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

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


FECHA DE NACIMIENTO 16-ABR-2014
BOGOTÁ D.C.
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
16-ABR-2032
FECHA DE VENCIMIENTO
23-AGO-2031 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+ **F**
G S PBL **SESO**

RECEPCIÓN Y REGISTRO
DEL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD


P-15043001-0125-0057-F-1076249105-20210907 0075521000A 1 51750009

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.076.249.105
TORRES RINCON
APELLIDOS
GINNA GABRIELA
NOMBRES
Gabriela torres


FIRMA

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Camilo
APELLIDOS: 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 espiñal vereda patasica.
Nombres y Apellidos del padre: Juan Pulido Paez
Documento de identidad: 1.026.256.323 de Bogotá
Teléfono: 321 512 6349
e-mail: idapaula@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Barbara Vanesa Pulido Socha
Documento de identidad: 1.057.571.362 de Sogamoso
Teléfono: 321 247 2800
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Barbara Vanesa Pulido S.
Teléfono en caso de emergencia: 321 247 2800

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: Polvo, pol y frío
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 AVICA

Firma del Menor:
T.I: 1.050.619.801
CELULAR: 321 247 2800

Barbara Pulido Socha

Firma del acudiente
CUNDINAMARCA
CELULAR: 321 247 2800
E-mail: idapaula@gmail.com
Que Progresas!

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

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

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 Anula 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 321 247 2800

DIRECCIÓN finca el espinal
Vereda patasica



Huella

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



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.**

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
25-NOV-2022 CHIA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+ M
G S RH SEXO



IMPORTE DERELCHO



P-1505500-01331992-M-1050619801-20221201 0091896473A.1 8508445507

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: KAROL VALERIA
 APELLIDOS: BAJEA LOMBANA
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 11 AÑO 2014
 Número de Identificación: 1035659459
 Año que cursa: 3º Nombre de la Institución Educativa: LICEO INTEGRADO ZIPACURA
 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: BAJEA ZAMBA HILDA ALEJANDER
 Documento de identidad: 1035655689 de ZIPACURA
 Teléfono: 312 314 9982
 e-mail: _____
 Nombres y Apellidos de la madre: ADRIANA MARCELA LOMBANA VASQUEZ
 Documento de identidad: 1020304334 de COGUA
 Teléfono: 3202526110
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ADRIANA MARCELA LOMBANA VASQUEZ
 Teléfono en caso de emergencia: 3202526110 - 3118946620

2. INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____
 Identificación de Género: 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____
 Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

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

Firma del Menor: _____

T.I: _____

CELULAR: _____

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASULLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

Firma del acudiente: _____
 C.I. 1020304334
 CELULAR 3202526110
 E MAIL h200m@gmail.com

www.cundinamarca.gov.co

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



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ARRALA MARCELA LOPEZ UGACON, Mayor de edad, Identificado (a) con
cedula ciudadanía No. 1030304334 Autorizo al menor hijo(a) de nombres
apellidos BALLEZ LOPEZ KAROL VALERIA,
con Tarjeta de identidad No. 1035651459 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
hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres
del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relación
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
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]
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1 030304334

TELÉFONO 320252610

DIRECCIÓN COGUA BARRIO SAN JOSE



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 12
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

FECHA DE VENCIMIENTO
29-NOV-2021 ZIPAQUIRA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

O+ F
G S RH SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA BOGOTA



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

**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 BALLEEN 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 BALLEEN CASTAÑEDA	HI	1075654122	TI	20220209	No Registrada	Activo
KAROL VALERIA BALLEEN 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 multifiliación en el SGSSS..

Cordialmente,
COMPENSAR EPS.

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Solomé
APELLIDOS: Buitrago Razo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 02 AÑO 2015
Número de Identificación: 1070307281
Año que cursa: 32 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 Rodamantal
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: Anny Julieth Razo Mora
Documento de identidad: 1070306653 de Cogua
Teléfono: 3113506741
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Anny Julieth Razo Mora
Teléfono en caso de emergencia: 3113506741 - 3123931395

2. INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ 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 ☐
raízal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: 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.

Solomé Buitrago
Firma del Menor:

T.I.: 1070307281
CELULAR 3113506741

Anny Razo
Firma del acudiente

C.C. 1070306653
CELULAR 3113506741
E-MAIL annyrazo13@hotmail.com

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

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Anji Julieth Roza Mora, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1070306653 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Solome Buitrago Roza, 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)

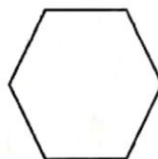
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Anji Roza
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1070306653

TELÉFONO 3113606741

DIRECCIÓN Vereda Rodamantal



Huella

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



REP
NATU



COI
IMPRESIÓN DACTILA



• Vigencia de seis (6) meses.
• Visite <https://mapa.registraduria.gov.co> para verificar la producción del documento.
• El titular tendrá un plazo máximo de un (1) año para renovar el documento partir de la fecha de producción (Resolución 11630 de 2018).

FAVOR NO LAMINAR LA CONTRASEÑA

FECHA DE PREPARACIÓN	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN
15 JUL 2022	1.070.007.2E1
CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN	
4 PRIMERA VEZ TI	
APELLIDOS	
BUITRAGO ROZO	
NOMBRES	
MARIA SALOME	
LUGAR DE PREPARACIÓN	
COPIA (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
CHIA (CUNDINAMARCA)	0+
21 FEB 2015	

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

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

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: 8º Nombre de la Institución Educativa Colegio de la Presentación
Edad: 13 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 5 Talla Camiseta: 5
Dirección y Lugar de Domicilio: 7 KM vía Membrillo Vereda el Molino
Nombres y Apellidos del padre: Julio Javier Castro Sierra
Documento de identidad: 80539787 de Zipaquira
Teléfono: 3114798437
e-mail: jcastro13@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Patricia Pinto Forero
Documento de identidad: 10756606 de Zipaquira
Teléfono: 3106897753
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Diana Patricia Pinto Forero
Teléfono en caso de emergencia: 3106897753

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: 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.



Facebook: /CundiGob Twitter: @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 2a #51-53 Bogotá D.C.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

Firma del acudiente: Diana Patricia Pinto Forero
C.C: 10756606

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 ciudadania No. 1075660106 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Mariana Castro Pinto 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 veintidós (22) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023).

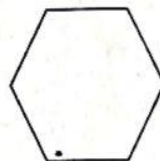
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Diana Patricia Pinto Forero
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1075660106

TELÉFONO 310 6897753

DIRECCIÓN Vereda El Molino (Cogua)



Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.073.482.965

CASTRO PINTO

APELLIDOS

LINA MARIANA

NOMBRES

Lina Mariana Castro Pinto

FIRMA



INDICE DERECHO

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+ F
G S RH SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GUTIÉRREZ VALSUA



P-1534000-00883962-F-1073482965-20170217 0053705646A 1 1784296644

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Cherik 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 Villos
 Edad: 9 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
 Dirección y Lugar de Domicilio: CRR 3 H 6-59 Cagua Centro
 Nombres y Apellidos del padre: _____
 Documento de identidad: _____ de _____
 Teléfono: _____
 e-mail: _____
 Nombres y Apellidos de la madre: Yudith Rocío Niño Niño
 Documento de identidad: 1019074963 de Bogotá D.C.
 Teléfono: 3132743731
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yudith Rocío Niño
 Teléfono en caso de emergencia: 3132743731

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual ☒ transexual _____
 Identificación de Género: ☒ cisgénero ☐ transgénero _____
 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒ _____
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O-

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

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

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

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

Firma del Menor: _____

T.I: 1070306906

CELULAR 3132743731

Yudith Rocío Niño
Firma del responsable

CUNDINAMARCA 03
RECEBIDO 03/02/2023

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cagua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

Que Progresas!

www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
 Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
 Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1265
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Yudith Roan Niño Niño, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1019074903 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Chenik Camila Duarte Niño, con Tarjeta de identidad No. 1070306906 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.

Yudith Roan
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1019074903

TELÉFONO 3132743731

DIRECCIÓN Calle 3 # 6-59



Huella

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

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 IDENTIFICACIÓN	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 esta 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
FECHA DE VENCIMIENTO
18-MAR-2021 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O- F
G S RH SEXO

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DE DERECHO



P-1504300-01228068 F-1070306906-20210423 0074197649A 1 51755647

FICHA INSCRIPCIÓN 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 Plazuela
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 Bartrao
Documento de identidad: 1075652795 de Zipaquira
Teléfono: 3142491239
e-mail: teamark1210@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Lina Marcela Rodriguez Alvarado
Documento de identidad: 52777037 de Bogota
Teléfono: 3273781321
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Lina Marcela Rodriguez A.
Teléfono en caso de emergencia: 3273781321

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MEDICA

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

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

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

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

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

Firma del Menor:

T.I: 1023304751

CELULAR 3273781321

Firma del acudiente

T.I: 52777037

CELULAR 3273781321

E-MAIL: teamark1210@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA

Que Progresas

www.cundinamarca.gov.co

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

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Lina Marcela Rodríguez Alvarado, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52777032 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Isabella Gomez R. con Tarjeta de identidad No. 1023304951 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 Rodríguez Alvarado
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52777032 Bogotá

TELÉFONO 3223787321

DIRECCIÓN Camera 6 # 3-05



Huella

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


FECHA DE NACIMIENTO **28-AGO-2015**
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
28-AGO-2033
FECHA DE VENCIMIENTO **O+**
GS RH SEXO **F**
21-NOV-2022 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
INDICE DE RICHIO

P-1534000-01332013 F-1023304751-20221201 0091898493A 1 85063897AF

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.023.304.751**
GOMEZ RODRIGUEZ
APELLIDOS
LAURA ISABELLA
NOMBRES
Laura Isabella Gomez
FIRMA




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	Afiliación	Sem cot	Sem Ant	Parentesco	Estado Afiliación	Fecha de desafiliación 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	COMPANERO(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
SERVIOIA SAS	52777037	Dependiente	CERRADO
SERVIOIA 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
SERVIOIA 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.

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Babi Luciana
 APELLIDOS: Montaña Villamil
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 03 AÑO 2013
 Número de Identificación: 1070.307.445
 Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa colegio puvino 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 Montaña Villarraga
 Documento de identidad: 1070.304.396 de cogua
 Teléfono: 3123048350
 e-mail: carlos.montano1987@hotmail.com
 Nombres y Apellidos de la madre: Maria Victoria Villamil Gómez
 Documento de identidad: 1070304200 de cogua
 Teléfono: 3208086577
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: M. Victoria Villamil G.
 Teléfono en caso de emergencia: 3208086577

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
 Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
 Identificación de Género: 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: 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 Montaña v

Firma del Menor:

T.I: 1070.307.445 cogua

CELULAR 3208086577

Firma del acudiente

CUNDINAMARCA

CELULAR 3208086577

E-MAIL carlos.montano1987@hotmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

www.deportescundinamarca.gov.co

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Maria Victoria Villawil Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1070.309.200 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Babi Luciana Montaña Villawil, 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 COBOA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de PATINAJE.

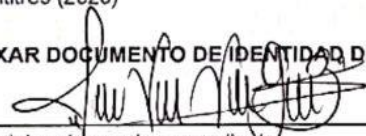
Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

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 COBOA, 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 COBOA

TELÉFONO 3208086577

DIRECCIÓN Calles B n° 3-41



Huella

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

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

04-AGO-2022 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

O+

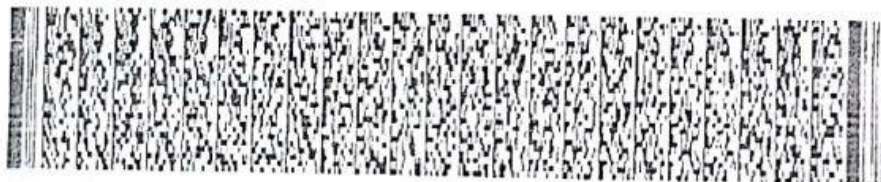
G S RH

F

SEXO

REGISTRADOR NACIONAL

MONTAÑO VILLAMIL



P-1504300-01316163-F-1070307445-20220823

0082121755G 1

55970052



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 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

**FICHA INSCRIPCIÓN 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 7 AÑO 2023
Número de Identificación: 7076248491
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 # 1-32
Nombres y Apellidos del padre: Juan de Jesus Murcia Forero
Documento de identidad: 2986988 de cogua
Teléfono: 3123264576
e-mail: JuanForeroMurcia@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. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Genero: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: A+

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

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

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

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

Paula Murcia
Firma del Menor:
T.I.: 7076248491
CELULAR: 3184423292

Deisy Alvarez
Firma del acudiente
C.C.: 1070305296
CELULAR: 3184423292
E-MAIL: DeisyAlvarez@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC: 2986787
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
que progresas
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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. 4040305296 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y
apellidos Paula Alejandra Murcia Alvarez
con Tarjeta de identidad No. 1046248191 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
patinase.

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

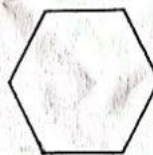
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Deisy Alvarez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 4040305296

TELÉFONO 3184423292

DIRECCIÓN Cra 4 # 7 - 32



Huella

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

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

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

29-ENE-2020 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

A+

GS RM

F

SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA

ÍNDICE DERECHO



P-1504300-01137445 F-1070248161-20200311

0070550169A 2

53134001

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

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: 1076247247
Año que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa: Las Villas
Edad: 10 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: XS
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 # 4-15 Planetario, Bogotá
Nombres y Apellidos del padre: _____ de _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
e-mail: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Marisel Lorena Molina Angel
Documento de identidad: 1035672884 de Zapocora
Teléfono: 3155574995
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Marisel Lorena Molina Angel
Teléfono en caso de emergencia: 3155574995 - 3219139266

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual ☒ transexual _____
Identificación de Género: 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 _____ romani _____ señas _____ lengua extranjera _____
Sector Residencial: urbano ☒ rural _____

3. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O 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: 1076247247
CELULAR 3155574995

Marisel Molina
Firma del acudiente

C.C. 1035672884
CELULAR 3155574995
E-MAIL marisel.molina@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
CELULAR 3155574995
E-MAIL marisel.molina@gmail.com

Que Progreso!

www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Miriam Lorena Molina Angel, Mayor de edad, Identificado (a) con la
cedula ciudadanía No. 1035672884 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y
apellidos Melany Rodriguez Molina, a participar en el Programa de
con Tarjeta de identidad No. 1036247247 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)

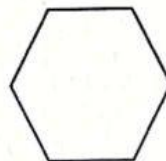
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Miriam Molina
Firma del padre-madre o acudiente

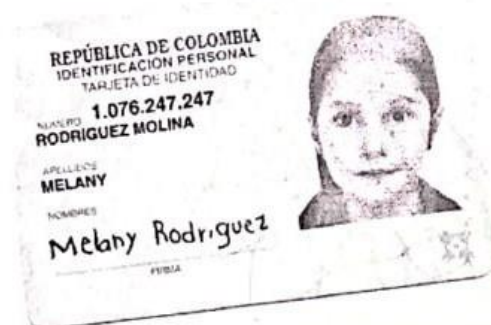
C.C. No. 1035672884

TELÉFONO 3155574445

DIRECCIÓN Cra 6#4-15



Huella





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.

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mariánela
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 IEO Las Villas
Edad: 10 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua - Calle 7 # 520 piso 2
Nombres y Apellidos del padre: Giovanny Andrés Sánchez Forero
Documento de identidad: 8009132 de Bogotá
Teléfono: 3204697863
e-mail: giovannyandress@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Franuy 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. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☒ NO ☐ Cual Asma Alérgica
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: Polvos, Acaros, Pesta
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

CUNDINAMARCA
CELULAR 3112829115

E-MAIL queprogras@gmail.com

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 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



**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. 1076744335 a participar en el Programa ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio Coque 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 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 relación con 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 tienen 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 Coque, a los Siete (07) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

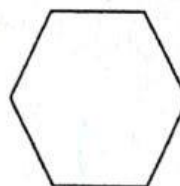
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

[Firma]
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35425980

TELÉFONO 3115906131

DIRECCIÓN Calle 7 #5-20 Piso 2



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 2
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.076.744.375

SANCHEZ TORRES

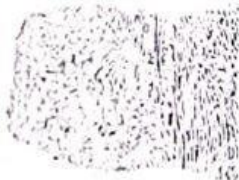
APELLIDOS

MARIANELA

NOMBRES

Marianela Sanchez

FIRMA



INDICE DERECHO

26-AGO-2012

FECHA DE NACIMIENTO
CHIA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

26-AGO-2030

FECHA DE VENCIMIENTO

13-SEP-2019 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

O+

G S RH

SEX

REGISTRADORA
JUAN CARLOS SALAS



P-1504300-01106700-F-1076744375-20191030

0068559593A 1

5173885

EPS



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**

EPS SURAMERICANA S.A

Medellín, Antioquia, Colombia. Líneas de atención: Barranquilla: 605 319 7901, **Cali:** 602 380 8941,

Medellín: 604 448 61 15, **Bogotá:** 601 448 7941

Línea Nacional: 01 8000 519 519

epssura.com

FICHA INSCRIPCIÓN 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 26 MES 10 AÑO 2011
 Número de Identificación: 1076743881
 Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa Gimnasio Compostre ICAV
 Edad: 11 años Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 5 Talla Camiseta: 5
 Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 9 # 6-74 Cagua Barrio la Fragua
 Nombres y Apellidos del padre: _____
 Documento de identidad: _____ de _____
 Teléfono: _____
 e-mail: melisanava903@gmail.com
 Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Hilena Nava Rodriguez
 Documento de identidad: 20450929 de Cagua
 Teléfono: 3123976449
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Sandra Hilena Nava Rodriguez
 Teléfono en caso de emergencia: 3123976449

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual ☒ transexual _____
 Identificación de Género: 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____
 Tipo de Sangre RH: A +

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

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

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

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

Alison Melisa Solano Nava

Firma del Menor:

T.I.: 1076743881

CELULAR 3123976449

Sandra Hilena Nava Rodriguez

Firma del acudiente

C.C. 20450929

CELULAR 3123976449

E-MAIL: sam10911@outlook.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cagua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresar

www.cundinamarca.gov.co

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



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**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. 1026343881 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)

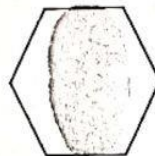
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sandra Milena Nava Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20450929

TELÉFONO 3123976449

DIRECCIÓN Carrera 9 # 6-74 Cogua



Huella

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

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.076.743.881

SOLANO NAVA

APELLIDOS

ALISON MELISA

NOMBRES

Alison Melisa Solano

FIRMA



ÍNDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 28-OCT-2011
BOGOTÁ D.C.
(CUNDINAMARCA)

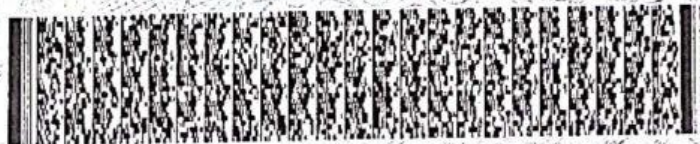
LUGAR DE NACIMIENTO
28-OCT-2029

FECHA DE VENCIMIENTO
30-OCT-2018 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

A+ F
G S RH SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

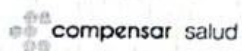


P-1504300-01056973-F-1076743881-20190122

0064262704A 1

51074564

REPÚBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN 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

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Stephanie Forero Garzón
 APELLIDOS: Forero Garzón
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 03 MES Marzo AÑO 2014
 Número de Identificación: 1072709175
 Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa: Diurno Niño
 Edad: 9 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
 Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 7a - 29. Rincon de cogua.
 Nombres y Apellidos del padre: _____
 Documento de identidad: _____ de _____
 Teléfono: _____
 e-mail: _____
 Nombres y Apellidos de la madre: Andrea del Pilar Forero Garzón
 Documento de identidad: 35423672 de _____
 Teléfono: 3102125432
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Andrea del Pilar Forero
 Teléfono en caso de emergencia: 3102125432 - 3105615658

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____
 Identificación de Género: 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 _____ romani _____ señas _____ lengua extranjera _____
 Sector Residencial: urbano _____ rural _____

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒ _____
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: 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 fotografía.

Firma del Menor: _____

T.I.: 1072709175

CELULAR _____

Firma del acudiente

C.C. 35423672

CELULAR 3102125432

E-MAIL andreaforero303@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA GASTILLO

CC: 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

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

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Andrea del Pilar Torero Garzón, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35423672, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Stephanie Torero 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 diechocho (18) días del mes de Marzo del año dos mil veintitrés (2023)

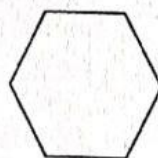
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

[Firma]
Firma del padre, madre o acudiente

C.C. No. 35423672

TELÉFONO 3102125432

DIRECCIÓN Cra. 57a-29



Huella

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



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 ciudadanía **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	Paron.	Identificación	Tipo de Identificación	Fecha de Afiliación	Fecha de Retiro	Estado Afiliación	Semanas Cotizadas
STEPHANIE FORERO GARZON	HI	1072763175	RC	20140305	0	Activo	261

El presente certificado se expide a solicitud del (a) interesado(a), a los 4 días del mes de Diciembre de 2018

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 SGSOS. Semanas de Cotización según LEY 1122/07.

Cordialmente,

COMPENSAR EPS.

Elaboró: **ADRIANA CAROLINA FERRO**
10488511

CER-AFI



17

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- F
G S PH SEXO

[Signature]

REGISTRADOR NACIONAL
AL EXAMENAR LA C.A. FOGUIN

INDICE DE PEECHO



P-1504300-01274897 F-1072709175-20220103 0077676867A 1 55035014



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sharon MARIANA
 APELLIDOS: VELAZQUEZ ROMERO
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 09 AÑO 2012
 Número de Identificación: 107624789
 Año que cursa: 5^{to} Nombre de la Institución Educativa: La Plaza
 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: 102030521 de COGUS
 Teléfono: 310 3877157
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Katherine Romero
 Teléfono en caso de emergencia: 3179237842

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino _____ intersexual _____
 Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____
 Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: 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:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

Nos comprometemos a apoyar 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.

Mariang V.

Firma del Menor:

T.I: 1076247789

CELULAR 3103877754

Katherine Romero R

Firma del acudiente

C.C 1070305217

CELULAR 3103877754

E-MAIL Katherine.romero.ramirez27@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
REGION
Que Progresal

f/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

**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. 1070305217 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Sharon Mariana Velasquez Romero, con Tarjeta de identidad No. 10762117789, 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. 1070305217

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

mariana velasquez

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 25-SEP-2012

COLOMBIA

(CONVENIO CARACAS)

LUGAR DE NACIMIENTO

25-SEP-2012

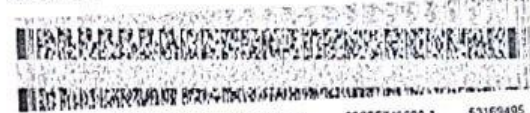
FECHA DE VENCIMIENTO

18-DIC-2019 COGUA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

G.S. 2012
5510
REGISTRO NACIONAL DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL
AL MINISTERIO DE INTERIORES

ÍNDICE DE FOTOS



P=1504300-0112447-4-E 1278247789 201200100

0009574560A 1

63162495



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Angelica
 APELLIDOS: Zabala Pujimay
 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 Cagua Cundinamarca
 Nombres y Apellidos del padre: Fredy Fabian Zabala Rodriguez
 Documento de identidad: 1030557700 de Bogota
 Teléfono: 3223245600
 e-mail: _____
 Nombres y Apellidos de la madre: Leonor Pujimay Legarda
 Documento de identidad: 1127073563 de Villaguzon
 Teléfono: 3108801211
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Leonor Pujimay Legarda
 Teléfono en caso de emergencia: 3108801211

2. INFORMACION CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ 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 ☒
 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 ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____
 ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O+

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

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

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

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

Kutti
 Firma del Menor:
 T.I: 1.072.704.740
 CELULAR 3223245600

Leonor Pujimay Legarda
 Firma del acudiente
 Documento de identidad 1127073563
 CELULAR 3108801211
 E-MAIL Karenstiven1940@gmail.com

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

Cundinamarca Gob
 www.cundinamarca.gov.co
 Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
 Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
 Código Postal: 111321 - Teléfono: 240.1206



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 Pujmoy Legarda, Mayor de edad, Identificado (a) con
cedula ciudadanía No. 1127073563 Autorizo al menor hijo(a) de nombres
apellidos Karen Angelica Zabala Pujmoy,
con Tarjeta de identidad No. 1.012.704.740 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
Patínaje.

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
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 relació
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)

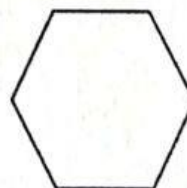
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Leonor Pujmoy Legarda
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1127073563

TELÉFONO 3108801211

DIRECCIÓN calle 6 10-32



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia P
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 120
www.indeportescundinamarca.gov.co

**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 – BDU, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDU, 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

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.072.704.740**
ZABALA PUJIMUY
APELLIDOS
KAREN ANGELICA
NOMBRES
karen angelica
FIRMA




INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **17-DIC-2012**
CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
17-DIC-2030
FECHA DE VENCIMIENTO
15-ENE-2020 COGUA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+ **F**
G S RH SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
ALEJANDRA VEGA ROCHA



P-1504300-01129786-F-1072704740-20200130 0069880679A 1 53134570

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan José
APELLIDOS: Abelac 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 Cagua
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 Cagua
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Abelac
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
e-mail: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yolanda Montoya Castiblanco
Documento de identidad: 1070305960 de Cagua
Teléfono: 3125844676 / 3007870548
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yolanda Montoya c.
Teléfono en caso de emergencia: 3125844676 / 3007870548

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O+

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

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

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte 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 3125844676 / 3007870548

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC: 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cagua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com

Firma del documento: _____

C.C. 1070305960

CELULAR 3125844676 / 3007870548

E-MAIL yolismontoyacas@gmail.com

www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 # 51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

www.indeportescundinamarca.gov.co

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

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 1 # 10-76 Barrio San José 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. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MEDICA

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

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285

Email: kdian55@gmail.com

Ana C. Montoya C.
Firma del acudiente
C.C. 35425315
CELULAR 3114487189
E-MAIL anacmcasti@gmail.com

CUNDINAMARCA

www.cundinamarca.gov.co

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

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Edwin Santiago

APELLIDOS: Epifania Palomares

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES mayo AÑO 2014

Número de Identificación: 1.076.745.177

Año que cursa: 3º 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 potosina - Caga

Nombres y Apellidos del padre: Edwin Epifania

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. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐

Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐

Identificación de Género: 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐

Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒

Especifique el lugar de la fractura: CUNDINAMARCA

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☐

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒

ALERGICO A: Polvo, Polen, Pelo gato, Pájaros

Tipo de Sangre RH: O-

Cual ☐ CundiGov ☐ CundinamarcaGov
Cual ☐ www.cundinamarca.gov.co

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

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Fernanda
APELLIDOS: Parado Santana
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 10 AÑO 2011
Número de Identificación: 1073483900
Año que cursa: 6º Nombre de la Institución Educativa: El Alfilco
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: Fernery A. Parado S.
Documento de identidad: 79.955.913 de Bogotá
Teléfono: 311 4508705
e-mail: fernery408@hotmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Diana F. 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: 311 4508705

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual: _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual: _____
ALERGICO A: 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.

Mario fernando parado

Firma del Menor:
T.I.: 1073483900
CELULAR 3112343822

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA
CC: 2986797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: kdnan55@gmail.com



 CundiGob  CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

FICHA INSCRIPCIÓN 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: 4º Nombre de la Institución Educativa: Las villas (Cogua)
Edad: 9 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 # 5-17 Barrio la gorgona
Nombres y Apellidos del padre: Alex Torres
Documento de identidad: 2986687 de Cogua
Teléfono: 311 235 28 05
e-mail: angelabetanq98@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: Angela Betancourt
Documento de identidad: 1126338247 de Bogotá
Teléfono: 312 454 21 64
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Angela Betancourt
Teléfono en caso de emergencia: 312 454 21 64

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: 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 ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____

ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: 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.

Nikol Sofia Torres B.

Firma del Menor:

T.I: 1070306701

CELULAR 312 454 21 64

Firma del acudiente

ANGELA BETANCOURT

CELULAR 312 454 21 64

E-MAIL: angelabetanq98@gmail.com

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC: 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdian55@gmail.com

www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.

Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

www.indeportescundinamarca.gov.co



FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2023

Disciplina deportiva: PATINAJE



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Catherin
APELLIDOS: Rodriguez Trejos
FECHA DE NACIMIENTO: 26 MES 08 AÑO 2010
Número de Identificación: 1.013.008.447
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa: I.E. D.R. Tecnica Mortino
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua, Mortino
Nombres y Apellidos del padre: Juane Rodriguez Gonzalez
Documento de identidad: 80.545.854 de Cipacquiri
Teléfono: 3145101757
e-mail: Rodriguezgonzalezjune@gmail.com
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Juane Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 3145101757

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: 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 MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: PINTURAS
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

INSTRUCTOR DEPORTIVO: OSCAR ADRIAN SIERRA
C.C. 2906797
Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua
Teléfono: 3115404285
Email: sierraoa@gmail.com

Juane Rodriguez

Firma del acudiente
C.C. 80.545.854
CELULAR 3145101757
Email: Rodriguezgonzalezjune@gmail.com

Calle 76 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321 - Teléfono: 7091205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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 ☒ masculino _____ intersexual _____

Orientación Sexual: homosexual _____ bisexual _____ heterosexual _____ transexual _____

Identificación de Genero: cisgenero _____ transgenero _____

Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento _____ conflicto armado _____

en condición de discapacidad _____ familia en emergencia social y catastrófica _____

minoría étnica _____ repatriados _____ primera infancia _____ habitante de calle _____ ninguna _____

Discapacidad: física _____ visual _____ auditiva _____ intelectual _____ psicosocial _____

Sordoceguera _____ múltiple _____ ninguna _____

Grupo Étnico: indígenas _____ afrocolombianos/negritudes _____ palequero _____ room _____

raizal _____ otros _____

Lenguas: castellano _____ indígena _____ criolla _____ romaní _____ señas _____ lengua extranjera _____

Sector Residencial: urbano _____ rural ☒

3. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO 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. Diana Rivera

CELULAR 3144374656

E-MAIL

INSTRUCTOR DEPORTIVO : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CC : 2986797

Dirección: Carrera 5 # 4-26 cogua

Teléfono: 3115404285

Email: kdrian55@gmail.com



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

