

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En el Centro educativo Rural María Auxiliadora se promueve los hábitos y conductas saludables.

objetivos:

-  Disminuir el riesgo de adquirir enfermedades crónicas.
-  Fomentar la motivación para adquirir hábitos saludables.
-  Desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes.
-  Contribuir al bienestar individual y colectivo

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD

En la población general, la práctica regular de actividad física tiene una serie de beneficios sobre la salud de las personas, que atendiendo a la evidencia científica puede ser resumida en los siguientes:

-  Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
-  Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemias y ayuda a controlarlas.
-  Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y mama.
-  Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
-  Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia.
-  Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.

-  Preserva o incrementa la masa muscular.
-  Fortalece los huesos y articulaciones haciéndolos más resistentes.
-  Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuro-motora, disminuyendo el riesgo y consecuencias de las caídas.
-  Mejora la actividad del sistema inmune.
-  Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
-  Mejora la autoestima.

Es por ello que en el Centro Educativo Rural María Auxiliadora hemos organizado un campeonato de fútbol donde se integran a los estudiantes, los docentes e incluso a el párroco de esta comunidad.

A continuación, se describe detalladamente el reglamento del campeonato, el fixture para la rama femenina y masculina, los carnets de competencia etc.

REGLAMENTO OFICIAL DEL MUNDIALITO CERMA 2025



INTRODUCCIÓN

Ya está demostrado, con lujo de detalles, que el fútbol no necesariamente es un deporte que pueden practicar solo los hombres. En la actualidad miles de equipos femeninos de aficionadas o profesionales se forman para ganarle la batalla a la desigualdad. Por ello, los beneficios de jugar al fútbol para la salud no discriminan en género, ni edad. Se potencian valores importantes como: el compañerismo, espíritu de equipo, respeto, superación, esfuerzo y disciplina.

VISIÓN

Aprovechando que en la actualidad tenemos la Liga Profesional Femenina de Fútbol de Colombia, queremos unirnos a esta pasión, es por eso que las estudiantes del CERMA participarán en el Torneo de interclases de fútbol 8 Femenino y también masculino que será catalogado como el evento estrella en

el CERMA dentro del calendario del año 2025, con lo que se proyectará la imagen positiva del centro educativo por la raza bravía de mujeres y hombres con pasión, empuje y valentía además del compromiso, la capacidad, la generosidad, la hospitalidad y honestidad de sus dirigentes deportivos, sus deportistas y toda la comunidad de San José de la Montaña y sus alrededores.

MISIÓN

Aportar en el fortalecimiento de los valores a la juventud y el profesionalismo deportivo de las mujeres y de los hombres por medio de la difusión de la práctica del juego más influyente en todo el mundo: “El Fútbol”. Igualmente se otorgarán alternativas de uso del tiempo libre y de ocio a toda la comunidad, para el espectáculo que genera ver jugar mujeres al fútbol.

OBJETIVOS



Potenciar las actividades deportivas entre las mujeres para lograr la igualdad de géneros.



Fomentar el espíritu deportivo, cultural, recreativo y solidario, buscando propiciar el desarrollo integral entre la comunidad del centro educativo CERMA a través de la organización de los juegos deportivos interclases que tendrá como concepto el mundial del próximo año.



Fortalecer la integración y el desarrollo sano, la comunicación y la participación de nuestros estudiantes, docentes, deportistas mujeres y hombres amantes del fútbol, estimulando así un ambiente humano, alegre y de compañerismo.



Involucrar a personajes importantes de las diferentes religiones en la comunidad de San José como lo es el párroco Cristian y el pastor.



Estimular la práctica de actividad física que coadyuven a evitar el sedentarismo y enfermedades a causa del sobrepeso.

ARTÍCULO PRIMERO:

Podrán participar en el torneo todas las estudiantes activas, y docentes del Centro Educativo María Auxiliadora.

ARTÍCULO – SEGUNDO / OBLIGATORIEDAD:

Es absolutamente obligatorio dar la oportunidad de jugar a todos los jugadores inscritos en la planilla de cada juego.

ARTÍCULO TERCERO:

El valor de la inscripción no tendrá ningún costo.

ARTÍCULO CUARTO:

El nivel de competición del Torneo de fútbol femenino y masculino será único.

ARTÍCULO QUINTO: / EXPULSIONES:

Las agresiones verbales ó físicas entre jugadores, contra árbitros, contra docentes ó público en general, serán causales de EXPULSIÓN INMEDIATA de los Juegos a los implicados en ello.

Equipo que pierda dos (2) partido por W.O; quedará expulsado del torneo automáticamente. Y el ganador obtendrá un marcador de 3-0 respectivamente.

ARTÍCULO SEXTO/ INASISTENCIAS:

Parágrafo: El equipo que abandone el campo de juego antes de la finalización oficial del mismo **SIN JUSTIFICADA FUERZA MAYOR**, será expulsado de los Juegos.

El equipo que no se presente ó se presente incompleto a un juego le será declarado un W. O.

El equipo que acumule dos (2) W. O. Será excluido de los juegos.

ARTÍCULO SÉPTIMO/ UNIFORMIDAD:

Se permitirá jugar al menos con uniformidad en la camiseta debidamente numerada, o en su defecto con petos.

Medias largas y canilleras.

Las prendas utilizadas no podrán llevar dibujos o rótulos que pudieran resultar ofensivos o desacreditar el juego.

PARÁGRAFO:

Los árbitros están autorizados para permitir la participación de jugadores sin uniformidad total, siempre y cuando a su criterio, ello no entorpezca la correcta administración arbitral del partido.

ARTÍCULO OCTAVO:

Los equipos estarán conformados como máximo siete (9) jugadores, contarán además con un entrenador, delegado o asistente.

Un equipo sólo podrá iniciar el partido hasta tener 7 jugadores en la cancha. Por ningún motivo se podrá iniciar con un número inferior a 7 jugadores.

ARTÍCULO NOVENO:

Un equipo tiene 1 tiempo fuera por tiempo.

Un partido constará de 2 períodos de juego, cada uno de 30 minutos.

ARTÍCULO DÉCIMO:

Las Reglas de Juego que se aplicarán serán las de la Federación Internacional de Fútbol Asociado FIFA.

ARTÍCULO UNDÉCIMO:

Desempates: En los partidos de semifinal, final y por el tercer puesto, en caso de empate se ejecutarán tiros desde el punto penalti de acuerdo con el Reglamento de la FIFA

ARTÍCULO DUODÉCIMO:

Los equipos deberán inscribir su nómina (jugadores titulares, sustitutos y oficiales) quince minutos (15') antes de la hora fijada para el partido. Y deberán ingresar al terreno de juego listo para iniciar el juego, al menos cinco minutos (5') antes de la hora determinada para el inicio.

Si después de que un partido haya finalizado se comprueba que un equipo ha inscrito un deportista no autorizado o inhabilitado, el equipo perderá el partido tres (3) goles a cero (0).

Un jugador expulsado deberá guardar una (1) fecha automática de suspensión. Se oficializará la programación y se informarán aspectos logísticos importantes para el desarrollo del evento.

ARTÍCULO DÉCIMO TERCERO:

La Comisión Disciplinaria podrá determinar hasta la expulsión del equipo en caso de una acción que juzgue negligente, contraria al espíritu deportivo o maliciosa para favorecerse o favorecer a un tercero. En caso de ser expulsado los resultados del equipo no se tendrán en cuenta para ninguna clasificación.

ARTÍCULO DÉCIMO CUARTO:

Puntuación:

Partido Ganado	3 Pts.
----------------	--------

Partido empatado	1 Pts.
Partido Perdido	0 Pts.
Partido Perdido Por W.O.	0 pts.
Abandono del Campo de juego	0 Pts.

ARTÍCULO DÉCIMO QUINTO:

El escenario de los partidos del torneo Interno, se llevará a cabo en la nueva cancha de fútbol 8 del CERMA.

PARÁGRAFO:

1. En caso de pérdida de alguno de los implementos, los jugadores en contienda asumirán el costo del mismo.
2. Todos los jugadores participantes están obligados a jugar el día, hora y sitio donde lo determine la Dirección del Campeonato (Cancha CERMA).
3. Los **jugadores estarán bajo la jurisdicción del juez árbitro**, desde el momento que lleguen al lugar de juego hasta que salen de él.

ARTÍCULO DÉCIMO SEXTO:

Premiación o estímulo:

Campeón
Valla menos vencida
Goleador (a)

PARÁGRAFO:

1. Será designado un **árbitro**, por cada período o encuentro.

- 2.** La tabla de posiciones será alimentada partido a partido y publicada a los respectivos capitales de cada equipo, elaborada estrictamente por la docente de Educación Física.
- 3.** El arbitraje, plantillero(a) o anotador estará a cargo de los estudiantes que no jugarán en el torneo. ***Labor que será tenida en cuenta para las calificaciones de los períodos segundo, tercero y cuarto en el área de Educación Física.***
- 4.** En cada entretiempo de partido, se realizará la intervención de estudiantes para presentación de actos artísticos.
- 5.** Para la final y en todos los partidos se contará con una terna arbitral.

ARTÍCULO DÉCIMO SÉPTIMO:

Disposiciones técnicas y disciplinarias.

El documento de juego será el carné p en su defecto la tarjeta de identidad, quien deberá presentarlo al juez o plantillero. En caso de ser amonestado solo se tomarán los datos de la jugadora y el tipo de amonestación. El documento no será retenido.

Jugador en estado de embriaguez será inhabilitada para jugar el partido.

En la cancha no se fuma ni se consume licor, la violación de esta norma le acarreará al jugador amonestación disciplinaria.

Los acompañantes de los equipos o barras deberán guardar un excelente comportamiento.

Las amonestaciones a los jugadores tendrán los siguientes costos:

Tarjeta azul: \$2.000 Expulsión a jugadores de campo de juego durante 10 minutos, faltas tácticas o protestas por no estar de acuerdo con alguna decisión arbitral.

Tarjeta amarilla: \$3.000

Tarjeta Roja: \$5.000 (Expulsión automática de una fecha).

Todas las sanciones deben ser canceladas en su totalidad, antes de jugar cada partido. Sin cancelar ésta amonestación no podrá participar.

Los aspectos no previstos en la presente reglamentación serán resueltos por la Dirección General del torneo a través de los reglamentos de la FIFA

ARTÍCULO DÉCIMO OCTAVO:

Se dará cumplimiento al fixture publicado a cada delegado del torneo interno (solo en casos de fuerza mayor, se postergará).

Todo participante deberá conservar disciplina ejemplar y acatar las disposiciones contenidas en el Reglamento del torneo, y colaborar con los organizadores para el éxito del mismo. Los casos de mal comportamiento como escándalo, pelea, agresión, robo, embriaguez, drogadicción o insulto a las autoridades de las zonas técnicas, jueces, directivos o compañeros serán motivo suficiente para la expulsión de los infractores, sin perjuicio de las determinaciones que tomen posteriormente los estamentos superiores.

ARTÍCULO DÉCIMO NOVENO:



La logística y preparación del terreno de juego estará estrictamente a cargo de las y los estudiantes que no jugarán al fútbol:



Marcación de las líneas de la cancha

-  Desplazamiento del sonido (bafle y micrófono)
-  Ubicación de banderines del tiro de esquina
-  Banderolas listas y disponibles para los jueces y asistentes
-  Estarán atentos a cualquier contingencia que se presente en los encuentros deportivos.
-  Estarán atentos a que la comisión de primeros auxilios esté presente con su respectivo kit en caso de llegar a necesitarlo.

Dado en San José de la Montaña a los 11 días del mes de marzo de 2025.

GUILLERMO GALVIZ
Director C.E.R.M.A

DELVIS ROJAS
Docente C.E.R.M.A

CERMA EN FORMA...UN BIENESTAR PARA TODOS

Fixture FEM MUNDIALITO CERMA 2025

Escenario: Cancha de fútbol 8 CERMA

1 RONDA



VS



Fecha 1
COLOMBIA VS PANAMÁ



VS



Fecha 2
BRASIL VS ARGENTINA



VS



Fecha 3
ARGENTINA VS PANAMÁ



VS



Fecha 4
COLOMBIA VS BRASIL



VS



Fecha 5
BRASIL VS PANAMÁ



VS



FECHA 6
ARGENTINA VS COLOMBIA



FIFA

SEMIFINAL

1 VS 4

2 VS 3

FINAL

CERMA EN FORMA... UN BIENESTAR PARA TODOS

Fixture Masculino Mundialito CERMA 2025

Escenario: Cancha de fútbol 8 CERMA

1 RONDA



Fecha 1
MEXICO VS BRASIL



Fecha 2
ESPAÑA VS COLOMBIA



Fecha 3
COLOMBIA VS BRASIL



Fecha 4
MEXICO VS ESPAÑA



Fecha 5
ESPAÑA VS BRASIL



Fecha 6
COLOMBIA VS MEXICO



FIFA

SEMIFINAL

1 VS 4 =
2 VS 3 =

FINAL

*
*

CERMA EN FORMA... UN BIENESTAR PARA TODOS

MUNDIALITO CERMA 2025



Nombres y apellidos

PADRE CRISTIAN

Documento de identidad

MÉXICO

Deporte

FÚTBOL

Institución

C.E.R.M.A

MUNDIALITO CERMA 2025



FIFA



En el CERMA estamos listos para jugar al fútbol y ser más saludables.

EVIDENCIAS



JUVENTUS	Gabriela Ortega	9
BAYERN MUNICH	Rosmery Rodriguez	2
BAYERN MUNICH	Luisana Alvarez	1
BAYERN MUNICH	Lendy Lorena	1
BAYERN MUNICH	Delvis Rojas	8
GOLEADORAS	FEMENINO	N°
EQUIPO	NOMBRE	GOLES
REAL MADRID	Jeily Cruz	6
REAL MADRID	Zulay Contreras	3
PSG	Nubia Rubio	2
PSG	Sharick Rincón	1
PSG	Yenifer Vega	1
LIVERPOOL	Ailyn Urbina	2
LIVERPOOL	Naury Cruz	3
JUVENTUS	Maira Rodríguez	10
JUVENTUS	Jazmín Montes	1
JUVENTUS	Gabriela Ortega	9
BAYERN MUNICH	Rosmery Rodriguez	2
BAYERN MUNICH	Luisana Alvarez	1
BAYERN MUNICH	Lendy Lorena	1
BAYERN MUNICH	Delvis Rojas	8

VIDA SALUDABLE

TORNEO FÚTBOL

CERMA 2025