Escaneado con CamScanner

Una Nueva Ubaté

Juventud, Deporte y Recreación Ubaté

UBATÉ DEPORTIVA & SALUDABLE

PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DE FORMACIÓN UAEJRD UBATE 2021

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN		19 AL 24 DE ABRIL		
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA			
DEPORTE:	PATINAJE DE VELOCIDAD	MESO CICLO:	Básico	Resistencia
PROGRAMA:		MICRO CICLO:	Ajuste	Adaptación a diferentes posiciones estáticas
HABILIDADES MOTRICES:				

JORNADA	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA
MAÑANA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR								
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO								
	HORARIO								
	NOMBRES Y APELLIDOS DOCENTE I.E.D.								
	TELÉFONO								
	FIRMA:								
TARDE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR	Presentación de las integrantes nuevos y antiguos de la escuela Juegos de integración	División de grupos de trabajo por cantidad de deportistas Juegos de habilidades para evaluar desarrollo motor			Sesiones especifica con los respectivos grupos exploración a la técnica de posición mediante juegos			Conformación de grupo para dividir sesiones de trabajo por la cantidad de deportistas
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO	CAMPO DEPORTIVO CUBIERTO DE SAN JOSÉ	PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			
	HORARIO	1:30 A 6:30	1:30 A 6:30			1:30 A 6:30			

FIRMA: COORDINADOR ESCUELAS

Escaneado con CamScanner

Una Nueva Ubaté

Juventud, Deporte y Recreación Ubaté



PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DE FORMACIÓN UAEJRD UBATE 2021

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN		26 DE ABRIL A 01 DE MAYO			
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA				
DEPORTE:	PATINAJE DE VELOCIDAD	MESO CICLO:	Básico	Resistencia	
PROGRAMA:		MICRO CICLO:	Ajuste	Adaptación a diferentes posiciones estáticas	
HABILIDADES MOTRICES:					

JORNADA	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA
MAÑANA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR								
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO								
	HORARIO								
	NOMBRES Y APELLIDOS DOCENTE, I.E.D.								
	TELÉFONO								
	FIRMA:								
TARDE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR	Acondicionamiento físico, por medio de actividades jugadas basadas en la velocidad de reacción primero sin patines y luego con patines	Actividades de carrito para estimular el fundamento técnico de posición en el patinaje de carreras			Relevos por equipos basados en la actividad de carrito para fomentar la posición técnica, y del mismo modo aumentar la resistencia ante una carga			Trabajo cooperativo, fortaleciendo el juego limpio y del mimo modo enfocado a la posición técnica del patinaje
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO	CAMPO DEPORTIVO CUBIERTO DE SAN JOSÉ	PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			
	HORARIO	1:30 A 6:30	1:30 A 6:30			1:30 A 6:30			

FIRMA: COORDINADOR ESCUELAS

Escaneado con CamScanner

Una Nueva Ubaté

Juventud, Deporte y Recreación Ubaté

UBATÉ DEPORTIVA & SALUDABLE

PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DE FORMACIÓN UAEJRD UBATE 2021

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN		03 AL 08 DE MAYO			
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA				
DEPORTE:	PATINAJE DE VELOCIDAD	MESO CICLO:	Básico	Resistencia	
PROGRAMA:		MICRO CICLO:	Ajuste	Adaptación a repeticiones estáticas de posición estática con desplazamiento	
HABILIDADES MOTRICES:					

JORNADA	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA
MAÑANA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR								
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO								
	HORARIO								
	NOMBRES Y APELLIDOS DOCENTE. I.E.D.								
	TELÉFONO								
	FIRMA:								
TARDE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR	Acondicionamiento físico, basado a la resistencia mediante juegos de velocidad, trabajos aeróbicos, mediante juegos: familia de osos, lo cuatro conos, espanto negro entre otros, alguno sin y otros con patines	Explicación didáctica de la posición ejemplificada sin patines y por parejas ejercicios de espejo para hacer una correcta verificación y corrección de errores comunes			Actividades jugadas con elemento que favorecen la posición correcta y favorecen el trabajo en equipo y comunicación			Se analiza que con este fundamento técnico del patinaje los niños verifican que tienen menos caída por su correcta ejecución mientras desplazan sobre sus patines
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO	CAMPO DEPORTIVO CUBIERTO DE SAN JOSÉ	PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			
	HORARIO	1:30 A 6:30	1:30 A 6:30			1:30 A 6:30			

FIRMA: COORDINADOR ESCUELAS

Una Nueva Ubaté

Juventud, Deporte y Recreación Ubaté

UBATÉ DEPORTIVA & SALUDABLE

PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DE FORMACIÓN UAEJRD UBATE 2021

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACIÓN			10 AL 15 DE MAYO		
INSTRUCTOR:	YULITZA GELVEZ ROCHA				
DEPORTE:	PATINAJE DE VELOCIDAD	MESO CICLO:	Básico	Resistencia	
PROGRAMA:		MICRO CICLO:	Ajuste	Adaptación a repeticiones estáticas de posición estática con desplazamiento	
HABILIDADES MOTRICES:					

JORNADA	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	OBSERVACIONES SEMANA
MAÑANA	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR								
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO								
	HORARIO								
	NOMBRES Y APELLIDOS DOCENTE, I.E.D.								
	TELÉFONO								
	FIRMA:								
TARDE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR	Acondicionamiento físico mediante actividades en equipo, basadas en relevos implicando trabajo de globos y zing-zac	Trabajo de circuitos de habilidades mediante el manejo de presiones para aplicar los globos y el zing-zac, única condición desplazamiento en posición			Actividades de competencia por equipos basadas en elementos de habilidades trabajados en las anteriores clases			Trabajos de habilidades basados en las presiones para lograr la ejecución del zing-zac y los globos evitando caídas, debido al desplazamiento en posición
	SITIO VIRTUAL ESCENARIO	CAMPO DEPORTIVO CUBIERTO DE SAN JOSÉ	PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			PATINODROMO BERNARDINO DE ALBORNOZ			
	HORARIO	1:30 A 6:30	1:30 A 6:30			1:30 A 6:30			

FIRMA: COORDINADOR ESCUELAS

Escaneado con CamScanner