BOGOTÁ | SECRETARÍA DE GOBIERNO	**PLANES PEDAGÓGICOS** **PROYECTOS 1804**	
	Lineamientos Pedagógicos	**Fecha:** **Mayo 2021**

PLAN PEDAGOGICO Y METODOLOGICO

FORMACION EN PATINAJE



PROYECTO DE INVERSION SECTOR DEPORTE

1804 BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE

META 2 FORMACION DEPORTIVA

PLAN PEDAGOGICO DEPORTE PATINAJE

PROFESIONAL: NATALIA RODRIGUEZ LEON

2021

PLAN METODOLOGICO EN PATINAJE

BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE

Objetivo General.

- Fundamentar de forma pedagógica y coherente el proceso de enseñanza del patinaje de carreras, aumentando las posibilidades de participación de los niños, niñas y adolescentes de 6 a 17 años de la localidad de Bosa logrando así una mejor calidad de vida en la población

Objetivos Específicos.

- Fortalecer los procesos de aprendizaje en los niños de la localidad de bosa por medio de la confirmación de grupos poblacionales de acuerdo a la edad y conocimientos previos en el deporte.
- Generar lazos de integridad, compañerismo para fortalecer habilidades, hábitos y destrezas cognitivas, físicas y sociales por medio de la practica deportiva en patinaje de acuerdo a la categorización poblacional de acuerdo a la edad.
- Generar espacios agradables de enseñanza del deporte que facilite el aprendizaje de los niños (as), inculcando el buen comportamiento y respeto a los demás.
- Utilizar el juego como herramienta pedagógica para el desarrollo de las habilidades básicas del patinaje de carreras.

Población

- Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años en los diferentes niveles de formación deportiva evitando el sedentarismo, el alcoholismo y la drogadicción que se pueda presentar dentro de la localidad de Bosa y así mismo fortaleciendo sus intereses por la práctica deportiva.

Alcance o Cobertura.

Las escuelas de formación en Bosa están encaminadas hacia la iniciación básica a la práctica deportiva del patinaje enfocando su formación al patinaje de carreras.

Para la modalidad deportiva patinaje la cobertura máxima son de 20 niños por grupo distribuidos por edades de la siguiente manera:

- Niños de 6 a 9 años
- Niños de 10 a 13 años
- Niños de 14 a 17 años

Esta clasificación permite que los ejercicios a realizar sean enfocados de acuerdo a las capacidades físicas, coordinativas, sociales de cada grupo poblacional. La cobertura a trabajar en cada uno de los escenarios asignados será de 20 niños máximo.

Estructura del Programa

El plan pedagógico y metodológico de la **ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA PATINAJE " BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE "** se encuentra dividido en 2 niveles de aprendizajes en los cuales se fundamentan las habilidades y destrezas motrices que deben tener los niños en todo el proceso inicial en el patinaje y el segundo nivel fundamentación básica el cual se enfoca como su nombre lo dice fundamentar al niño en el proceso deportivo propio del deporte.

A continuación, se realiza la descripción de cada uno de los elementos a evaluar por niveles:

HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES

Objetivo	Descripción de la habilidad a realizar
Colocación de patines y kit de protección:	Los sujetos atentamente atienden a las indicaciones del instructor para colocar adecuadamente los patines y el kit de protección.
Equilibrio estático y en desplazamiento Impulso pie derecho y pie izquierdo:	El sujeto realiza ejercicios con los patines que fortalezcan la capacidad física coordinativa del equilibrio de forma estática, posteriormente realiza ejercicios de equilibrio en desplazamiento con un solo patín realizando diferentes pruebas y habilidades.
Caminar, marchar y deslizarse:	Lograr que el sujeto realice actividades cotidianas como caminar y marchar con los patines, para que se apropie de los mismos y pueda deslizarse.
Desplazamiento al frente:	El sujeto luego de apropiarse de sus patines logra realizar desplazamientos con facilidad estabilizando su centro de gravedad y el equilibrio.
Caídas	El sujeto adquiere habilidad y destreza para caer de forma adecuada con sus patines,

	fortaleciendo la confianza y el control de sus patines.
Paso de obstáculo pie derecho, pie izquierdo:	Luego que el sujeto logre desplazarse con los patines se realizan actividades con obstáculos para lograr mayor fluidez en su técnica de desplazamientos
Carrito:	El sujeto se desplaza con los patines apropiándose de la posición base de patinaje que consta de flexionar las rodillas en desplazamiento sacando la cola e inclinando la espalda hacia al frente de forma recta con las manos hacia atrás.
Zigzag:	El sujeto se desplaza con los patines en un área delimitada de derecha a izquierda.

FUNDAMENTACIÓN BÁSICA

Globito:	El sujeto se desplaza con los patines flexionando un poco las rodillas, se presiona con los dedos meñiques los bordes externos de los patines, abriéndolos hacia afuera; luego se ejerce presión en los pulgares contra los bordes internos de los patines, cerrando el círculo dibujando un globo
Freno (en T, en globito, de rape):	Como habilidad básica se realizan ejercicios de frenado incluyendo la disminución de velocidad con el globito, asimismo con el frenado en T, ejercicio que consta de deslizar el patín hacia atrás inclinando las llantas para que la velocidad disminuya.
Slalom a 2 pies	El sujeto se desplaza con los patines en un área delimitada de derecha a izquierda, pero con los dos pies juntos realizando un recorrido determinado.
Garcita:	El sujeto se desplaza con los patines, ajusta su centro de gravedad de tal forma que su

	cuerpo pueda flexionar una rodilla alzándola, ayudándose con los brazos para mantener el equilibrio.
Angelito:	El sujeto se desplaza con los patines, ajusta su centro de gravedad de tal forma que su cuerpo se pueda inclinar hacia al frente dejando la cabeza adelante y su otro pie atrás.
Salto 2 pies:	El sujeto salta con los patines juntos hacia al frente y hacia atrás.
Trenzado:	El sujeto se desplaza con los patines en su carril, inclina su cuerpo de tal forma que su centro de gravedad este estable y pueda cruzar su patín derecho al frente del izquierdo, luego el izquierdo sigue el movimiento inclinando un poco el patín logrando un giro en la curva del carril a gran velocidad.
Circuito de habilidades	Realiza la implementación de todo lo visto aplicando la habilidad en cada ejercicio.

Recursos

En cuanto a personal humano se necesita un profesional en recreación y deporte con conocimiento previo en la modalidad deportiva patinaje para el desarrollo adecuado del plan metodológico.

Respecto a materiales necesarios para la correcta ejecución del plan metodológico en cada escenario y grupo poblacional se necesitan los siguientes materiales.

- Platillos
- Aros
- Pelotas de goma o piscina
- Lazos

- Conos
- Escaleras de coordinación

Metas

En cuanto a la escuela de formación deportiva en patinaje de la localidad 7ma Bosa se espera cumplir con la cobertura total en la modalidad deportiva en patinaje siendo estos 20 niños por grupo en cada escenario, cumpliendo así con la meta de 120 niños aproximadamente.

Por otro lado se espera que todos los niños participantes en la escuela de formación deportiva en patinaje se formen en valores sociales que fortalezcan la formación integral ofrecida en casa y ámbito escolar, así mismo se busca que disminuyan los niveles de estrés, sedentarismo, que muchos niños han enfrentado por las diferentes condiciones que han vivido en el último año.

Metodología

La metodología a trabajar en las escuelas de formación se basa en diferentes tipos de enseñanza como son las siguientes**:**

- **MANDO DIRECTO:**

  Este tipo de enseñanza se basa en:

  1. Repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor
  2. Enseñanza masiva
  3. Explicación verbal y demostración visual por parte del profesor, ensayo ocasional, repetición siguiendo el ritmo impuesto (conteo rítmico), sistema de señales que regulan la acción (principio y fin) y correcciones de tipo masivo y general

- **Asignación de Tareas**

  La diferencia fundamental con el mando directo y su modificación, es que el alumno asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución. Supone un paso más hacia la autonomía e individualización del alumno (Mosston, 1982). Aunque las tareas son las mismas por lo que no existe individualización por niveles o intereses (Delgado, 1991).

- **Descubrimiento guiado**

- El profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta. Luego, le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución de la actividad.

Control, Seguimiento y Evaluación.

En cuanto a control de cada una de las clases se llevarán las listas de asistencia aprobadas desde la alcaldía local donde se lleva el control de asistencia a cada uno de los entrenamientos de los deportistas. Además, de esto se lleva a cabo como seguimiento de cada una de las clases los formatos de plan clase diario donde se evidencia la descripción de la clase a ejecutar correspondiente al grupo poblacional y el escenario disponible.

Por ultimo para realizar el proceso de evaluación de cada una de los niños se implementaran los siguientes test, los cuales se evaluaran aproximadamente en la segunda semana de inicio de escuela de formación, pasado 2 meses de entrenamiento y como finalización de la escuela de formación por cierre de año.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	PRUEBAS FÍSICAS
• PESO CORPORAL • ESTATURA DE PIE	• SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA DE IMPULSO

• ESTATURA SENTADO • ENVERGADURA	• SHUTTLE RUN • SALTO VERTICAL • TEST DE COOPER (10 - 12 MINUTOS)

Cronograma

El cronograma se establece a partir del inicio de las sesiones deportivas en cada uno de los escenarios, este cronograma se puede observar en la tabla # 1 de anexos.

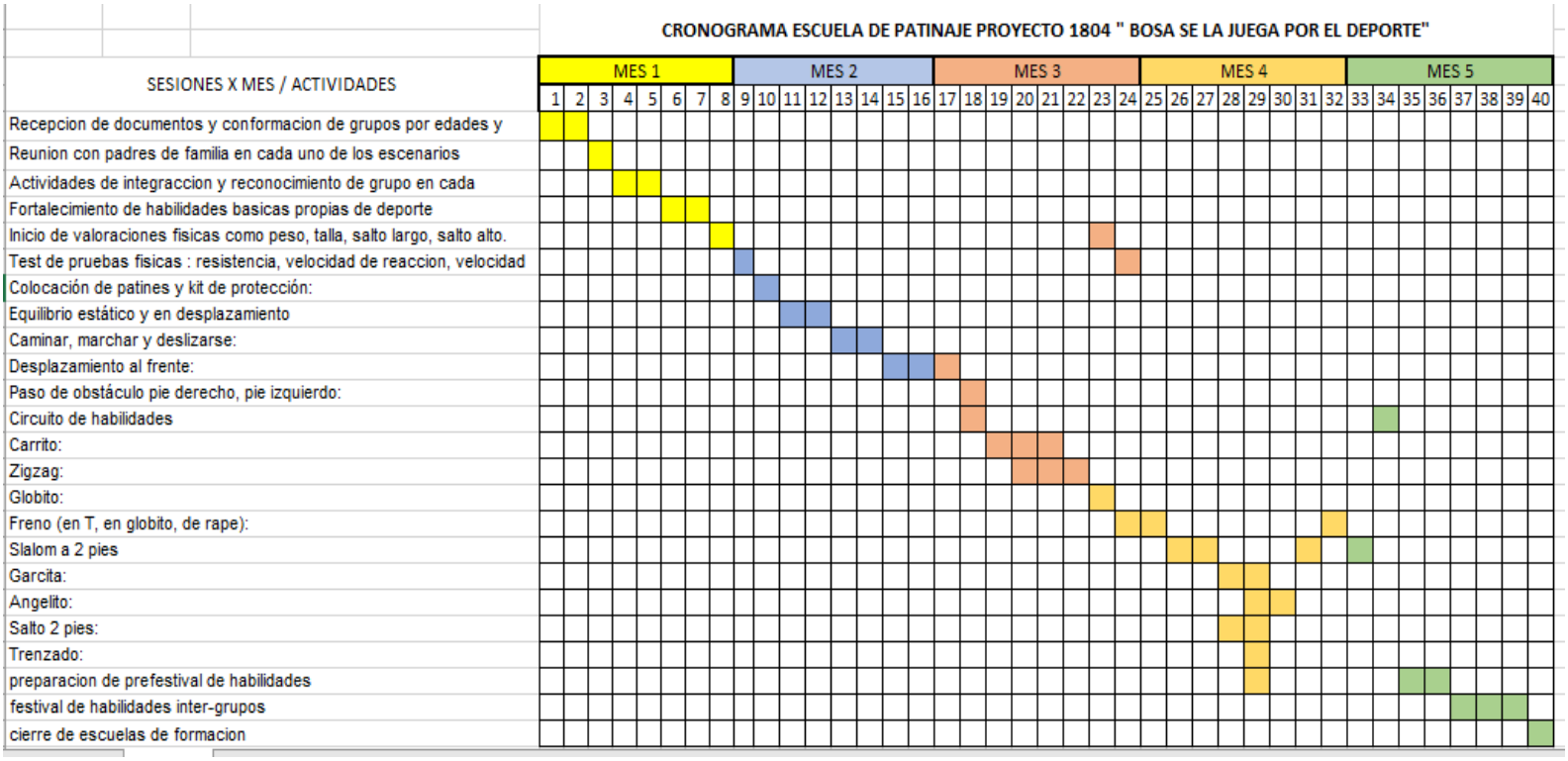
Escenarios

Para la práctica deportiva en patinaje a ejecutar dentro del marco del proyecto 1804 “BOSA SE LA JUEGA POR EL DEPORTE” se cuentan con los siguientes escenarios avalados por el IDRD y ALCALDIA LOCAL DE BOSA.

- Parque Santiago de Atalayas (2 grupos poblacionales)
- Polideportivo Clarelandia (2 grupos poblacionales)
- Parque La Esperanza. (1 grupo poblacional)

Anexos

Tabla # 1. Cronograma de actividades en la escuela de formación deportiva en patinaje Bosa.



Bibliografía

- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física.* Universidad de Granada.
- MOSSTON Y ASHWORTH (1993-1996). *La enseñanza de la Ef. La reforma de los estilos de enseñanza.* Barcelona: Hispano-Europea
- **https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm**