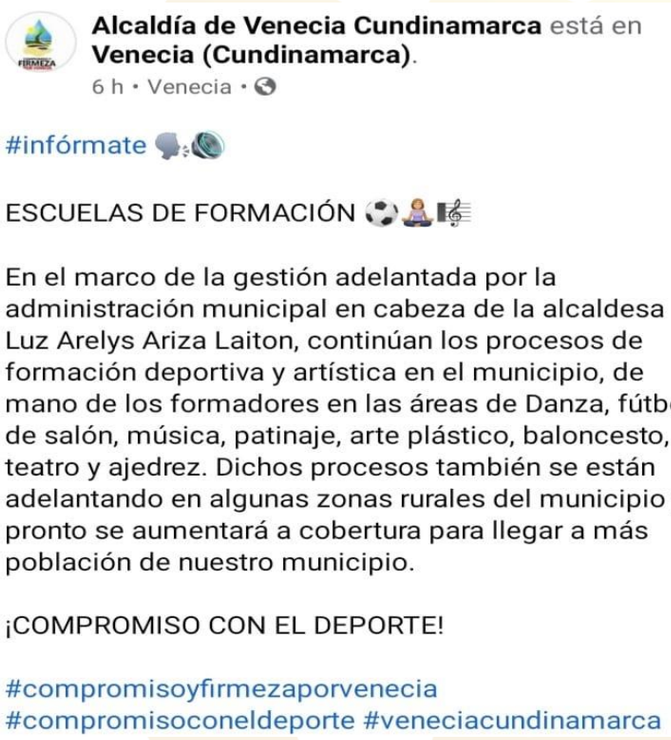
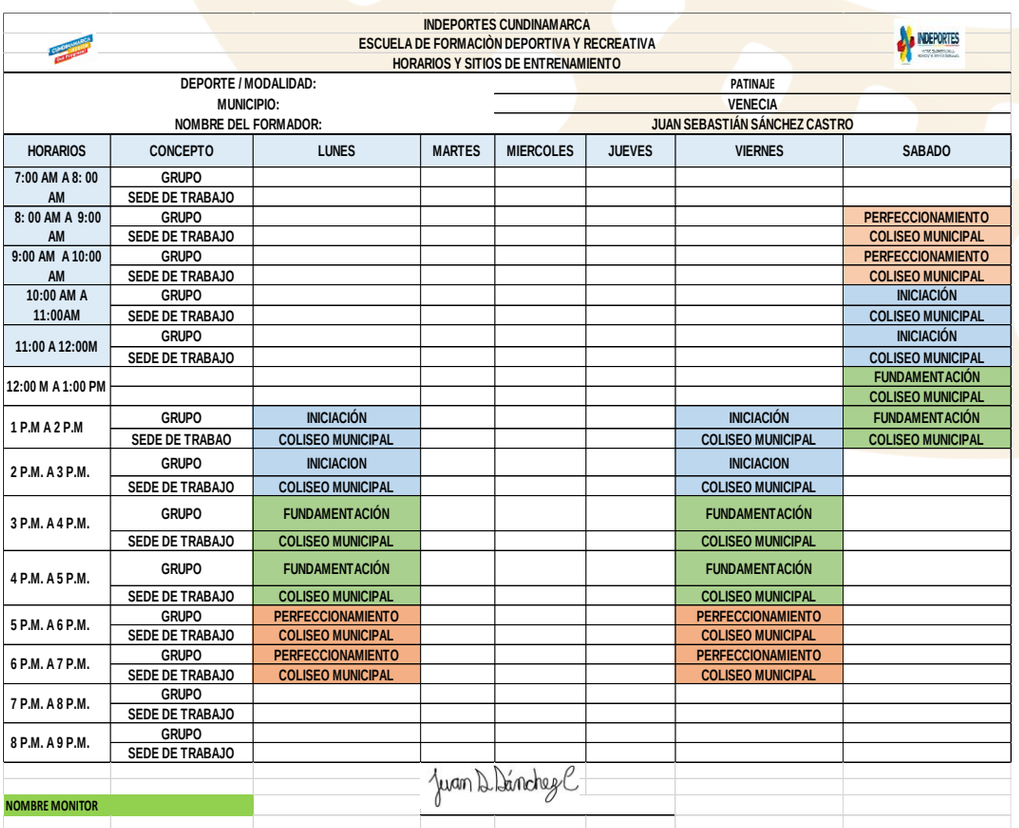
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL INFORME DE SUPERVISION JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO - PATINAJE

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
# 1	
# 2	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
MUNICIPIO: VENECIA
NOMBRE DEL FORMADOR: JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 AM A 8: 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8: 00 AM A 9:00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
9:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
10:00 AM A 11:00AM	GRUPO						INICIACIÓN
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
11:00 A 12:00M	GRUPO						INICIACIÓN
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
12:00 M A 1:00 PM							FUNDAMENTACIÓN
							COLISEO MUNICIPAL
1 P.M A 2 P.M	GRUPO	INICIACIÓN				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	SEDE DE TRABAO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	COLISEO MUNICIPAL
2 P.M. A 3 P.M.	GRUPO	INICIACION				INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
3 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN				FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN				FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
6 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR — Juan D. Sánchez C

#3

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES				
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	TOTALES
6 AÑOS	3	8	3		8					1	11
7 AÑOS	2	5	2		5						7
8 AÑOS		2			2			1			2
9 AÑOS		2			2						2
10 AÑOS		4			3	1					4
11 AÑOS	2	5	2		2	3					7
12 AÑOS		5			5						5
13 AÑOS	1	2	1		2						3
14 AÑOS		4			4						4
15 AÑOS		2			2						2
16 AÑOS	1	2		1	2						3
17 AÑOS		2			2						2
TOTALES	9	43									52

#4

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	Lugar: Coliseo Municipal	Municipio: Venecia	Hora: 12:00 p.m	N° de sesión: 49	N° de semana: 19
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

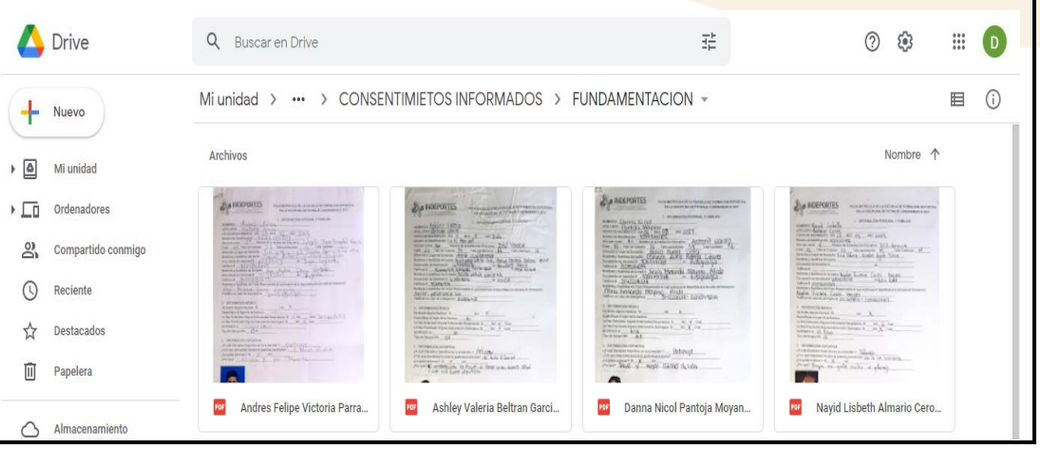
PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. POR EQUIPOS LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EL JUEGO DE YERMIS Y PONCHADOS	Fuerza	Maxima		15 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EJERCICIOS DE POSTURA FIJA Y EMPUJES LATERALES DE MANERA ESTATICA		Explosiva	X	20 MIN	
3.EJERCICIOS DE COMPETENCIA META CONTRA META	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima	X		

#5



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SOL OLIVERA PARRA	3115191168					1			0				0	0						0	0		1			1	1	1		1			11	6	5	55%
2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	3203077651					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	3124324586					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
4	MIA ISABELLA HERNANDEZ MORA	3123613349					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	3175409765					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	3175409765					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	3115608585					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	3115608585					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
9	JACK KORY GARCIA CERON	3123659813					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	3143596665					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	3143394501					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRIGUEZ	3133278453					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	3214353699					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
14	SCARLETT GINELLA HERRERA AVENDAÑO	3214695091					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
15	DULCE SAHARA RAMIREZ CABALLERO	3142361089					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
16	CELENY CASTILLO MARROQUIN	3214424311					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
17	ANTONELLA TORRES VILLADA	3133707839					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
18	LAURA CAMILA RIVEROS AREVALO	3138593012					0			0				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	9	2	82%
19	JOSE DANIEL RIVEROS AREVALO	3138593012					0			0				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	9	2	82%
20	MARIA CAMILA RONDON BOHORQUEZ	3115443817					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%

#7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			DICIEMBRE	MUNICIPIO: VENECIA		
LUGAR:			COLISEO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:	5:00 P.M A 7:00 P.M	
NIVEL			INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
PLAN MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD		X	
			COMPAÑERISMO	X	X	
			JUSTICIA			X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA		X	X
			PARTICIPACIÓN		X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO		X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN			

#8	 

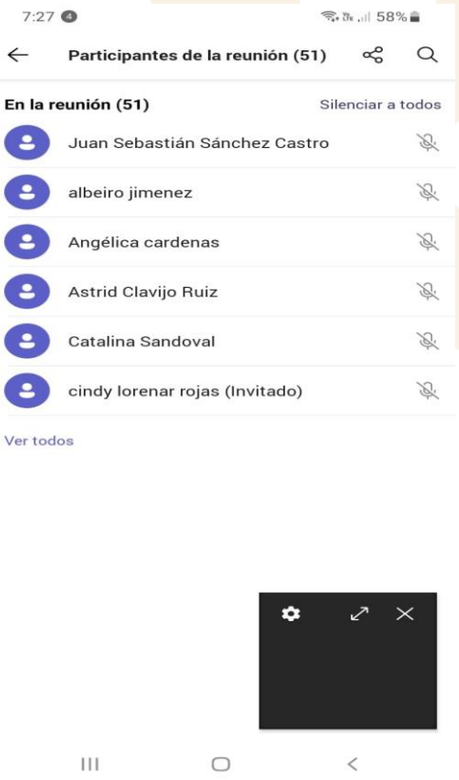
#9	LUZ ARELYS ARIZA LAITON *Alcaldesa 2020-2023* REPÚBLICA DE COLOMBIA. DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA **MUNICIPIO DE VENECIA** **NIT: 890.680.088-3** **EL SUSCRITO COORDINADOR DEL AREA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE VENECIA CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que **JUAN SEBASTIAN SANCHEZ CASTRO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.496.744 de Silvania Cundinamarca, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de NOVIEMBRE de 2021 al 30 de NOVIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. Se expide en el Despacho de la Alcaldía Municipal, a los (01) días del mes de DICIEMBRE de dos mil veintiuno (2021). **EDUAR ARBELAEZ ROMERO** **Coordinador de Deportes** **"COMPROMISO Y FIRMEZA POR VENECIA"** **DESPACHO ALCALDÍA** **Casa de Gobierno Municipal** - Calle 3 Nº 3-97 Barrio Centro Código Postal: 252030 – **Página Oficial:** http://www.venecia-cundinamarca.gov.co/ **Correo Electrónico:** despachoalcaldia@venecia-cundinamarca.gov.co - alcaldia@venecia-cundinamarca.gov.co **Facebook:** https://www.facebook.com/AlcaldiadeVenecia
#10	

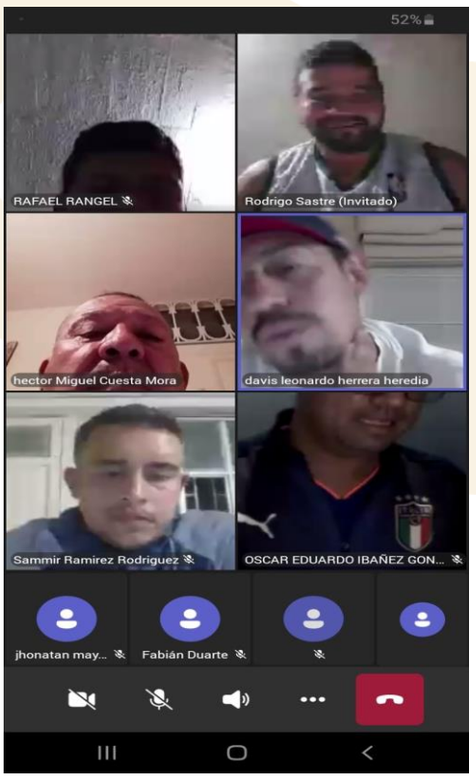
	
#11	 

	
#12	



#13


7:27
58%
Participantes de la reunión (51)
En la reunión (51)
Silenciar a todos
Juan Sebastián Sánchez Castro
albeiro jimenez
Angélica cardenas
Astrid Clavijo Ruiz
Catalina Sandoval
cindy lorenar rojas (Invitado)
Ver todos


52%
RAFAEL RANGEL
Rodrigo Sastre (Invitado)
hector Miguel Cuesta Mora
davis leonardo herrera heredia
Sammir Ramirez Rodriguez
OSCAR EDUARDO IBAÑEZ GON...
jhonatan may...
Fabián Duarte

#14	  


CUNDINAMARCA
UNDER ARMOUR


AMAYA
CUNDINAMARCA
Que Progresa!



#15

14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Recolecte información pertinente solicitada por el componente Deporte social comunitario. Apoye el evento realizado por Indeportes Cundinamarca para la población victima del conflicto armado en el municipio de Cabrera. Reitere mi apoyo y compromiso para las actividades deportivas desarrolladas en el municipio, este mes dentro del marco de la celebración de las ferias y fiestas de Venecia apoye la actividad recreativa "Cabalgata Infantil".
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.	Realice entrega del respectivo informe del mes con todos los documentos, y este quedará en formato modificable al final del contrato.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	908.526	49.300	63.000	9.600	1038855899
JULIO	908.526	113.600	145.400	22.200	1038857257
AGOSTO	908.526	113.600	145.400	22.200	1039498011
SEPTIEMBRE	908.526	113.600	145.400	22.200	1040075611
OCTUBRE	908.526	113.600	145.400	22.200	1040646038
NOVIEMBRE	908.526	113.600	145.400	22.200	1041275434
Totales	**N/A**	**617.300**	**790.000**	**120.600**	**N/A**

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

INICIACIÓN





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





FUNDAMENTACIÓN








NECTAR

PERFECCIONAMIENTO









INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

HORARIOS Y LUGARES DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE
MUNICIPIO:	VENECIA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00 AM A 8: 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8: 00 AM A 9:00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
9:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
10:00 AM A 11:00AM	GRUPO						INICIACIÓN
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
11:00 A 12:00M	GRUPO						INICIACIÓN
	SEDE DE TRABAJO						COLISEO MUNICIPAL
12:00 M A 1:00 PM							FUNDAMENTACIÓN
							COLISEO MUNICIPAL
1 P.M A 2 P.M	GRUPO	INICIACIÓN				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN
	SEDE DE TRABAO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	COLISEO MUNICIPAL
2 P.M. A 3 P.M.	GRUPO	INICIACION				INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
3 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN				FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN				FUNDAMENTACIÓN	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
6 P.M. A 7 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL				COLISEO MUNICIPAL	
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR — Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

LISTAS DE ASISTENCIA MES DE NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SOL OLIVERA PARRA	3115191168					1			0				0	0						0	0		1			1	1	1		1			11	6	5	55%
2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	3203077651					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	3124324586					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
4	MIA ISABELLA HERNANDEZ MORA	3123615349					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	3175409765					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	3175409765					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	3115608585					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	3115608585					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
9	JACK KORY GARCIA CERON	3123659813					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	3143596665					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	3143334501					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRIGUEZ	3133278453					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	3214353699					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
14	SCARLETT GINELLA HERRERA AVENDAÑO	3214695091					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
15	DULCE SAHARA RAMIREZ CABALLERO	3142361089					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
16	CELENY CASTILLO MARROQUIN	3214424311					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
17	ANTONELLA TORRES VILLADA	3133707839					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
18	LAURA CAMILA RIVEROS AREVALO	3138593012					0			0				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	9	2	82%
19	JOSE DANIEL RIVEROS AREVALO	3138593012					0			0				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	9	2	82%
20	MARIA CAMILA RONDON BOHORQUEZ	3115443817					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	3102761803					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
2	SOL JAZBLEIDY BORDA CASTELLANOS	3176159688					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
3	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	3214424311					0			1				0	0						0	0		1			0	1	0		0			11	3	8	27%
4	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	3204860489					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
5	TANIA VICTORIA GUARIN	3143692173					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
6	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	3233369143					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
7	LISETH MARIANA RINCON	3213764918					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
8	ANGEL SAMANTHA VASUS PEÑA	3133707839					1			1				1	1						0	0		1			1	1	1		1			11	9	2	82%
9	IVON SARITH PARRA DIAZ	3144611291					1			1				1	1						1	0		1			1	1	1		1			11	10	1	91%
10	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	3123831283					1			1				1	1						0	1		1			1	1	1		1			11	10	1	91%
11	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	3214475691					1			1				1	1						1	0		1			1	1	1		1			11	10	1	91%
12	VALERIA VELEZ ORTEGON	3143283864					1			1				1	1						1	0		1			1	1	1		1			11	10	1	91%
13	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	3128673103					0			1				0	0						0	0		1			1	1	1		1			11	6	5	55%
14	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	3214560329					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	3235868360					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
16	DANA VALENTINA SILVA GARZÓN	3138112048					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
17	DANNA NICOL PANTOJA MOYANO	3142228228					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
18	NATALY MATALLANA	3122881028					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUISA MARIA SIERRA GORDILLO	3105634064					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
2	GABRIELA RODRIGUEZ GONZALEZ	3102761803					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
3	SARA SELASNNY OLAYA	3107812411					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
4	LUNA VALENTINA SUAREZ MARROQUIN	3138464253					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
5	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	3219754991					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
6	DIANA DEL PILAR APOLINAR	3103405925					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
7	KAREN YULIANA VELASQUEZ CASTAÑEDA	3214475691					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
8	MARIA JOSE RINCON REY	3168038817					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
9	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	3123176522					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
10	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	3208834293					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
11	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	3134387282					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
12	MARIANA MENDEZ BEJARANO	3214976514					1			1				1	1						1	1		1			1	1	1		1			11	11	0	100%
13	VALERIE NORELLY FIGUEREDO PIÑEROS	3124645052					1			1				0	1						0	0		0			1	1	1		1			11	7	4	64%
14	PAULA MATALLANA	3132881028					0			0				0	0						0	0		0			0	0	0		0			11	0	11	0%
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANEACIONES DIARIAS INICIACIÓN MES NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR EN LS NIÑOS HABILIDADES BASICAS DE LA DISCIPLINA PATINAJE						
Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS Y CIRCUITOS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTO POR EL CAMPO SEGÚN LA FORMA Y VELOCIDAD ESTABLECIDA POR EL PROFESOR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EL JUEGO DE ATRAPA LA PAÑOLETA POR GRUPOS		Explosiva		20 MIN	
3. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS EN SENTIDO CONTRARIO A LAS MANECILLAS DEL RELOJ, REALIZANDO FRENADOS Y SUPERANDO OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
2.REALIZAREMOS COMPETENCIA DE META CONTRA META, FONDO	Acoplamiento	X	30 MIN	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR EN LS NIÑOS HABILIDADES BASICAS DE LA DISCIPLINA PATINAJE							
Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS Y CIRCUITOS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "CIRCULO" SE DESARROLLA DIFERENTES MOVIMIENTOS PARA LA ACTIVACION DE LOS DEPORTISTAS	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREMOS UN CALENTAMIENTO DINAMICO ENFATIZANDO EN EL DESPLAZAMIENTO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS PLATILLOS AROS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO DE LA FORMA EN QUE EL INSTRCTOR DIGA, AVION, CONEJOS, CANGUROS, ETC	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERAN TRANSPORTAR DE UN PUNTO A HASTA UN PUNTO B LOS AROS AYUDADOS DE DOS PALOS		Explosiva		20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS PLATILLOS AROS**
1. TOMADOS DE LAS MANOS Y POR GRUPOS TRANSPORTAR UN ARO HASTA EL PUNTO B	Acoplamiento	X	20 MIN	
2. JUGAREMOS EL JUEGO DEL CALAMAR EN PATINES Y EL DE LA ARAÑITA	Ritmo	X	15 MIN	
3. REALIZAREMOS SIMULACRO DE COMPETENCIA, META CONTRA META Y COMPETENCIA POR BATERIAS	Equilibrio	X	15 MIN	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.					
Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISITENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "CIRCULO" SE DESARROLLA DIFERENTES MOVIMIENTOS PARA LA ACTIVACION DE LOS	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREMOS UN CALENTAMIENTO DINAMICO ENFATIZANDO EN EL DESPLAZAMIENTO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO METRO, VASCULA
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE DESARROLLARA LA SEGUNDA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS EN LOS DEPORTISTAS	Fuerza	Maxima		60 MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.SE REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO DE MANERA LIBRE	Acoplamiento	X	15 MIN	
2.REALIZARA UNA PRUEBA DE FONDO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	ELONGACION MUSCULAR	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	RECONOCER VALORES	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	EJERCICIOS DESARROLLADOS	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	EJERCICIOS PARA LA CASA	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2021	Lugar: Coliseo Municipal	Municipio: Venecia	Hora: 10:00 a.m	N° de sesión: 48		N° de semana: 18
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			N° de deportistas: 20			Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.

Objetivo Especifico: VIVENVIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS PLATILLOS, TACOS DE MADERA, CRONOMETRO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE DESARROLLARA LA SEGUNDA TOMA DE PRUEBAS FISICAS	Fuerza	Maxima		70 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1. REALIZARAN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO , REALIZANDO EL JUEGO DE COGIDAS	Acoplamiento		20MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 10:00 a.m**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.

Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EJERCICIOS COMPETENICA Y HABILIDADES, DIVIDIDOS POR GRUPOS	Fuerza	Maxima		25 MIN	
2. EN PATINES LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EMPUJES LATERALES ,POR PAREJAS LLEVANDOLO POR UNA PARTE		Explosiva		20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
1.DESARROLLAR EJERCICIOS DE COMPETENCIA POR BATERIAS	Acoplamiento		20 MIN	
2.DESARROLLAR EJERCICIOS DE COMPETENCIA META CONTRA META	Ritmo		25 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**		**Municipio: Venecia**		**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.

Objetivo Especifico: VIVENVIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	**5 MIN**	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTO POR EL CAMPO DE MANERA CONTROLADA EN PATINES, REALIZANDO CAMBIOS DE DIRECCION Y DESPLAZAMIENTOS DE FORMA LATERAL Y DE ESPALDA	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. CIRCUITO NUMERO 5 TOMADO DEL BANCO DE PRUEBAS DE FEDEPATIN		Explosiva		20 MIN	
3, REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION EN PATINES	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS.**
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE DE FONDO DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Acoplamiento		20 MIN	
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE REACCION DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Ritmo		20 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.							
Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO DE MANERA LIBRE, TENIENDO EN CUENTA LAS VELOCIDADES QUE EL PROFESOR VA INDICANDO	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. SERIES DE SENTADILLAS, FLEXIONES DE CODO Y POSICION BASICA DE MANERA ESTATICA		Explosiva		20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS CONOS Y PLATILLOS**
1. EJERCICIOS DE EMPUJES POR PAREJAS REALIZANDO CARRITO	Acoplamiento	**X**	20 MIN	
2. COMPETENCIA META CONTRA META	Ritmo		15 MIN	
3.COMPETENCIA POR BATERIAS	Equilibrio	**X**	15 MIN	
4.	Orientación	**X**		
5.	Diferenciación	**X**		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 10:00 a.m**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: VIVENCIAR Y EXPLORAR COMO SE COMPITE EN UN FESTIVAL DEPORTIVO DE PATINAJE

Objetivo Especifico: COMPETIR EN LAS DIFERENTES PRUEBAS DE PATINAJE E INTENTAR GANAR Y DISFRUTAR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	**X**	Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EJERCICIOS DE SENSIBILIDAD INTERNA Y EXTERNA, ACOMPAÑADS DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EJERCICIOS DE POSTURAS DE SEGUIDAD		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.REALIZAR EL JUEGO DE CONGELADOS BAJO TIERRA	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.PRUEBA DE FONDO	Acoplamiento	**X**	15 MIN	
2.PRUEBA DE META CONTRA META	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**		**Municipio: Venecia**		**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.

Objetivo Especifico: VIVENVIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTO POR EL CAMPO TROTANDO, REALIZANDO CAMBIO DE DIRECCIONES Y DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS EN PATINES REALIZARAN CAMBIOS DE DIRECCION SLALOM		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
1.REALIZAREMOS DESPLAZAMIENTOS EN PATINES DE MANERA LIBRE POR EL ESCENARIO DEPORTIVO	Acoplamiento			10 MIN	
2. EJERCICIO DE SIMULACION DE PRUEBAS DE COMPETENCIA	Ritmo			20 MIN	
3.REALIZAREMOS EL JUEGO DE META CONTRA META	Equilibrio		X	20 MIN	
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación		X		
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/2021	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 10:00 a.m**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.						
Objetivo Especifico: VIVENCIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUEGO DE LUZ VERDE Y LUZ ROJA	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. EJERCICIOS DE REACCION		Explosiva		25 MIN	
3. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO, LEVANTAR UN PIE DESPUES EL OTRO, REALIZAR PEQUEÑOS SALTOS	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS.
1. EJERCICIOS DE CAMBIO DE DIRECCION, ZIC ZAC, SLALOM	Acoplamiento		25 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2021	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 1:00 p.m**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS QUE PRESENTAN LOS NIÑOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA DISCIPLINA PATINAJE.

Objetivo Especifico: VIVENVIAR DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN, SALUDO INICIAL DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. TROTE SUAVE, JUEGO LUDICO	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.DESPLAZAMIENTO POR EL CAMPO DE MANERA CONTROLADA ATRAVESANDO UNOS OBSTACULOS ESTABLECIDOS	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.EN PATINES LOS DEPORTISTAS A LA SEÑAL SALDRAN DEL PUNTO A HASTA UN PUNTO B A MAXIMA VELOCIDAD Y EN MITAD DEL TRAYECTO REALIZARAN LA TECNICA DE FRENADO.		Explosiva		20 MIN	
3. PRACTICAR LA PRUEBA DE VELOCIDAD Y DE REACCION	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO AROS, PLATILLOS, CONOS**
1. REALIZAREMOS UNA PRUEBA DE FONDO	Acoplamiento		20 MIN	
2. SE REALIZARAN COMPETENCIA DE META CONTRA META CARRERA DE VELOCIDAD DIVIDIDOS POR GENEROS	Ritmo	X	10 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	RECUPERACION, ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	PONER EN PRACTICA LOS VALORES	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCION DE EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	EJERCICIOS FÁCILES A DESARROLLAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANEACIONES DIARIAS FUNDAMENTACIÓN MES NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico:							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PELOTAS , PLATILLOS , CONOS, BANDAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO ESTIÚLADO PASANDO POR INTERVALOS DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. EN PATINES LOS DEPORTISTAS TECNICA DE RECTA, REALIZANDO EMPUJES LATERALES DE MANERA LENTA Y CONTROLADA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.CON LA AYUDA DE BANDAS EASTICAS, REALIZAR EJERCICIOS DE SALIDA Y PROLONGACION DE LA VELOCIDAD DE LA TECNICA DE RECTA	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PELOTAS , PLATILLOS , CONOS**
1. REALIZAREMOS EJERCICIO DE VELOCIDAD POR RELEVOS	Acoplamiento	**X**	15 MIN	
2.REALIZAREMOS EJERCICIOS DE COMPETENCIA FONDO	Ritmo		15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 12:00 p.m**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico:							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.REALIZAREMOS EJERCICIOS FISICOS , BURPEIS, REACCIONES, SENTADILLAS , ABDOMINALES	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERAN TRANSPORTAR DE UN PUNTO A HASTA UN PUNTO B LOS AROS AYUDADOS DE DOS PALOS		Explosiva	X	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, CONOS
1. TOMADOS DE LAS MANOS Y POR GRUPOS TRANSPORTAR UN ARO HASTA EL PUNTO B	Acoplamiento	X	20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTO POR EL CAMPO Y A DIFERENTES SEÑALES DEBERAN AUMENTAR LAS INTENSIDADES	Ritmo		15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISITENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS CINTA METRICA, VASCULA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZARA LA SEGUNDA TOMA DE MEDIDAS ATROPOMETRICAS	Fuerza	Maxima		70 MIN	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REALIZAR EJERCICIOS DE COMPETENCIA COMO VELOCIDAD Y FONDO	Acoplamiento	**X**	20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS CONOS, TACOS DE MADERA, CRONOMETRO Y SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE REALIZARA LA SEGUNDA TOMA DE LAS PRUEBAS FISICAS ESTIPULADAS EN EL CRONOGRAMA DE INDEPORTES	Fuerza	Maxima		70 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS CONOS, TACOS DE MADERA, CRONOMETRO Y SILBATO**
1.	Acoplamiento			
2.REALIZAREMOS PRUEBA DE FONDO POR TIEMPO	Ritmo		20 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 12:00 p.m**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. POR EQUIPOS LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EL JUEGO DE YERMIS Y PONCHADOS	Fuerza	Maxima		15 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EJERCICIOS DE POSTURA FIJA Y EMPUJES LATERALES DE MANERA ESTATICA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.EJERCICIOS DE COMPETENCIA META CONTRA META	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS**
1.REALIZAREMOS EJERCICIOS DE COMPETENCIA POR BATERIAS	Acoplamiento		**X**	30 MIN	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**PLANILLA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.JUEGO DE CONGELADOS BAJO TIERRA	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EJERCICIOS CON LAS BANDAS, SENTADILLAS, EJERCICIOS PLIOMETRICOS,		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.REALIZAR EJERCICIOS ESTATICOS, POSICION BASICA.	Resistencia	Aerobica	**X**	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS, CONOS , BANDAS**
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE DE FONDO DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Acoplamiento	**X**	20 MIN	
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE VELOCIDAD DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Ritmo		20 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : FORTALECER LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE CARA A FUTURAS COMPETENCIAS							
Objetivo Especifico: CORREGIR Y AFIANZAR LOS ELEMENTOS TECNICOS DEL PATINAJE SIMULANDO COMPETENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.TROTE CONTINUO POR LA PARTE EXTERNA DEL POLIDEPORTIVO	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.JUGAR COGIDAS EN PATINES, DONDE LOS DEPORTISTAS QUE SE DEJEN ATAPAR PAGARAN UNA PENITENCIA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3. REALIZAR EJERCICIO POR PAREJAS DE CARRITO, DESPLAZANDOSE POR EL CAMPO Y A LA SEÑAL REALIZAR UN EMPUJE FUERTE	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE POSICION BASICA, ALTERNANDO CON EMPUJES LATERALES Y POSICION DE SALIDA	Acoplamiento		**X**	15 MIN	
2. REALIZAR EJERCICIOS DE META CONTRA META SW FORMA ALEATORIA	Ritmo			15 MIN	
3.	Equilibrio		**X**		
4.	Orientación		**X**		
5.	Diferenciación		**X**		
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 12:00 a.m**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DEPORTIVO DE PATINAJE EN ARBELAEZ							
Objetivo Especifico: LOGRAR OBTENER LAS MAYOR CANTIDAD DE MEDALLAS EN LAS DIFERENTES PRUEBAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOSY CONOS ESCALERA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE RACCION DE FMA SENTADA, ACOSTADA , DE PIE ETC	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EL JUEGO DE EL ESPEJO, REALIZANDO LOS MISMOS MOVIMIENTOS QUE SU COMPAERO		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.LOS DEPORTISTAS ATRAVESARAN UN CIRCUITO PASANDO POR UNA ESCALERA, CLAMBIOS DE DIRECCION Y EJERCICIOS DE REVERSA	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.DIVIDIDOS POR GRUPOS LOS DEPORTISTAS COMPETIRAN EN META CONTRA META DE MANERA ALEATORIA	Acoplamiento	**X**	20 MIN	
2.COPETENCIA POR BATERIAS	Ritmo	X	10 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : REALIZAR LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, PARA MEJORAR LA TECNICA DEPORTIVA DEL PATINAJE							
Objetivo Especifico: CORREGIR EL GESTO TECNICO DE EMPUJE POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 LOS DEPORTISTAS REALIZARAN EL JUEGO DE EL CALAMAR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. POR PAREJAS REALIZARAN EMPUJES LATERALES Y EN EL MOMENTO INDICADO EL COMPAÑERO QUE VA EN LA PARTE TRASERA REALIZARA UN EMPUJE AL OTRO COMPAÑERO		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.REALIZAR 3 SERIES DE 15 REPETICIONES DE JUMBOS O BOURPIES	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS.**
1.POR PAREJAS LOS DEPORTISTAS REALIZARAN PRUEBA DE RELEVOS	Acoplamiento		20 MIN	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN PRUEBA DE FONDO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 12:00 p.m**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : REALIZAR LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, PARA MEJORAR LA TECNICA DEPORTIVA DEL PATINAJE							
Objetivo Especifico: CORREGIR EL GESTO TECNICO DE EMPUJE POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, CONOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UNA FILA DONDE INTENTARAN ATRAPAR AL COMPAÑERO QUE SE		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, CONOS.**
1. ATRAVESAR CIRCUITO TOMADO DEL BANCO DE PRUEBA	Acoplamiento		20 MIN	
2. REALIZARAN EJERCICIO DE FONDO	Ritmo	X	20 MIN	
3. EJERCICIOS DE COMPETENCIA, POR RELEVOS	Equilibrio	X	10 MIN	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 3:00 p.m**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General : REALIZAR LOS EJERCICIOS PROPUESTOS, PARA MEJORAR LA TECNICA DEPORTIVA DEL PATINAJE							
Objetivo Especifico: CORREGIR EL GESTO TECNICO DE EMPUJE POR MEDIO DE EJERCICIOS Y FORMAS JUGADAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREN	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. DESPLAZAMIENTO CORRIENDO POR LA PARTE EXTERNA DEL POLIDEPORTIVO	Fuerza	Maxima		15 MIN	
2.LOS DEPORTISTAS EN PATINES REALIZARAN UN JUEGO DE BALON MANO DONDE LOS PUNTOS VALEN REALIZANDO UNA CESTA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3 LOS DEPORTISTAS REALIZANRAN PRUEBA DE REACCION Y VELOCIDAD DETERMIADA EN PARA EL FESTIVAL QUE SE DESARROLLARA EN SAN BERNARDO.	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS.**
1. REALIZARAN LA PRUEBA POR RELEVOS	Acoplamiento		15 MIN	
2.REALIZARAMOS PRUEBA DE META CONTRA META Y UNA PRUEBA DE VELOCIDAD POR BATERIAS	Ritmo	X	20 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANEACIONES DIARIAS PERFECCIONAMIENTON MES NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	CONOS , PLATILLOS , SOGAS , AROS ,BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO A DIFERENTES VELOCIDADES	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. 5 SERIES DE 10 REPETICIONES BURRPEIS, SENTADILLAS , FLEXIONES DE PECHO, LUMBARES		Explosiva	X	20 MIN	
3.REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE FORMA LENTA Y CONTROLADA, ENFATIZANDO EN LOS EMPUJES LATERALES	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REALIZAR EJERCICIO DE FONDO	Acoplamiento	X	15 MIN	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SPAGATTA	LLEGADA	FINAL DE COMPETENCIA	15 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 P.m**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BICICLETAS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAR EJERCICIOS DE CONDICION FISICA	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. DESARROLLAR EJERCICIOS DE CURVA EN DIRECCION CONTRARIA A LAS MANECILLAS DEL RELOJ		Explosiva	**X**	20 MIN	
1. TOMADOS DE LAS MANOS Y POR GRUPOS TRANSPORTAR UN ARO HASTA EL PUNTO B	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
2. LOS DEPORTISTAS DEBERAN TRANSPORTAR DE UN PUNTO A HASTA UN PUNTO B LOS AROS AYUDADOS DE DOS PALOS	Acoplamiento	**X**	20 MIN	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 47**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTA DE ASISITENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS CINTA METRICA, VASCULA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	Fuerza	Maxima	X	70 MIN	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento	X		
2. DESARROLLAR TRABAJOS DE FORMA ALTERNA PARA FORTALCER EL TREN INFERIROR	Ritmo	X	20 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISITENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO, CONOS, TACOS DE MADERA**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR LA SEGUNDA TOMA DE MEDIDAS Y TIEMPOS EN LAS PRUEBAS FISICAS ESTIPULADAS POR INDEPORTES CUNDINAMARCA	Fuerza	Maxima		70 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS CRONOMETRO, CONOS, TACOS DE MADERA**
1. REALIZARAN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO PARA IDENTIFICAR EL CAMBIO EN LOS PATINES DESPUES DE UN BUEN MANTENIMIENTO	Acoplamiento		2O MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 P.m**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAR EJERCICIOS ESTATICOS, ENFATIZANDO EN LA POSICION BASICA , EMPUJES LATERALES Y TECNICA DE TRENZADO	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.REALIZAR EJERCICIOS FISICOS, BURPEIS, FLEXIONES, SENTADILLAS		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.REALIZAR DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO ENFATIZANDO EN LA POSICION BASICA	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, PLATILLOS, SOGAS.**
1. REALIZAR DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO EN PATINES REALIZANDO ENFASIS EN LA VELOCIDAD DE REACCION	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SPAGATTA	**LLEGADA**	**FINAL DE COMPETENCIA**	**10 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS ,PLATILLOS, BANDAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.REALIZAR DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO SEGÚN LA POSICION O EL MOVIIENTO QUE DETERMINE EL PROFESOR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. REALIZAR EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION		Explosiva		20 MIN	
3.PRACTICAR LA PRUEBA DE VELOCIDAD, PROYECTADO A LA COMPETENCIA QUE SE REALIZARA EN SAN BERNARDO	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS ,PLATILLOS, BANDAS**
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE DE FONDO DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Acoplamiento			20 MIN	
1. LOS DEPORTISTAS PRACTICARAN LA PRUEBA DE REACCION DISEÑADA POR LA ESCUELA DE PATINAJE DE SAN BERNARDO PARA EL PROXIMO FESTIVAL	Ritmo			10 MIN	
3.	Equilibrio		X		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		X		
6.	Reacción				
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE FORTALEZCA LA CONDICION FISICA DE CARA A COMPETENCIA							
Objetivo Especifico: PERFECCIONAR GESTOS TECNICOS Y MEJORAR ASPECTOS FISICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico: OBTIMIZAR LOS GESTOS TECNICOS DEL PATINAJE, TRABAJANDO EN LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, COLCHONETAS, BALONES MEDICINALES , CICLA ESTATICA , BANDA ELASTICA,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TRABAJO EN BICICLETA ESTATICA PARA FORTALECER LA ACTIVACION MUSCULAR	Fuerza	Maxima		20 MIIN	
2. INTERVALOS DE TIEMPO ADOPTANDO POSICION BASICA CON BALONES MEDICINALES Y BANDAS ELASTICAS		Explosiva	**X**	20 MIN	
3. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN MOVIMIENTOS Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD MUSCULAR CON BANDAS ELASTICAS	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	**X**		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, COLCHONETAS, BALONES MEDICINALES , CICLA ESTATICA , BANDA ELASTICA,**
1. EJERCICIOS DE POSICION BASICA, ALTERNANDO CON EMPUJES LATERALES Y POSICION DE SALIDA	Acoplamiento			20 MIN	
2. EJERCICIOS DE RELAJACION MUSCULAR,	Ritmo			10 MIN	
3.	Equilibrio		**X**		
4.	Orientación		**X**		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		**X**		
7.	Adaptación		**X**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 8:00 a.m**	**N° de sesión: 52**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: PARTICIPAR EN EL FESTIVAL DEPORTIVO DE PATINAJE DE CARRERAS EN ARBELAEZ							
Objetivo Especifico:OBTENER LA MAYOR CANTIDAD DE MEDALLAS POSIBLES							
Objetivo Tecnico o Tactico : EJECUTAR LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE LA MEJOR FORMA PARA GANAR							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO SOGAS, PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO TROTANDO, CON UNA SOGA REALIZANDO SALTOS CONTINUOS	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2.REALIZAR DESPLAZAMIENTO ENPATINES POR PAREJAS REALIZANDO CARRITO Y EL COMPAÑERO EMPUJES		Explosiva	X	20 MIN	
3.UN COMPETIDOR EN LA MITAD DEL CAMPO EN POSICION BASICA ESTARA ESPERANDO QUE SU COMPAÑERO REALICE UN EMPUJE POR LA PARTE TRASERA	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SPAGATTA	LLEGADA	FINAL DE COMPETENCIA	10 MIN	
2.EMPUJES LATERALES	RECTAS	COMPETENCIA	10 MIN	
3.POSIICON BASICA	CURVAS	BAJAR EL CENTRO DE GRAVEDAD	10 MIN	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE SE TRABAJE EL GESTO TECNICO EN CURVA							
Objetivo Especifico: FORTALECER EL GESTO TECNICO DE TRENZA EN CURVA							
Objetivo Tecnico o Tactico : PERFECCIOAR EL GESTO TECNICO EN CURVA PARA TENER UNA MAYOR EFICACIA EN COMPETENCIA							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PASOS ALTOS , PASOS BAJOS, PLATILLOS, CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR ELERCICICOS DE VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE COMANDOS ESTABLECIDOS	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. REALIZAR SENTADILLAS, FLEXIONES, BURPEIS		Explosiva		20 MIN	
3 POSICIONES BASICAS, REALIZARALAS CON EL BRACEO ADECUADO	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.LOS DEPORTISTAS POR PAREJAS REALIZARAN LA PRUEBA DE VEOLICDAD POR RELEVOS	Acoplamiento		20 MIN	
2.LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTO EN FILA Y A MEDIDA QUE EL ENTRENADOR LO INDIQUE EL DEPORTISTA QUE SE ENCUENTRA AL FINAL DE LA FILA LLEGARA AL PRIMER LUGAR	Ritmo	X	20 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REALIZAR TRABAJO DE COMPETENCIA DE RECTA	**EMPUJES**		**10 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 8:00 A.m**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE SE TRABAJE EL GESTO TECNICO EN CURVA							
Objetivo Especifico: FORTALECER EL GESTO TECNICO DE TRENZA EN CURVA							
Objetivo Tecnico o Tactico: PERFECCIOAR EL GESTO TECNICO EN CURVA PARA TENER UNA MAYOR EFICACIA EN COMPETENCIA							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA**
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	**X**	**5 MIN**	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	**X**	**5 MIN**	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	**X**	**5 MIN**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO SILBATO, CONOS Y PLATILLOS.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAREMS EJERCICIOS DE ACTIVACION MUSCULAR, CORRER, REACCIONES, BURPEES	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2. ATRAVESAR CIRCUITOS TOMADOS DEL BANCO DE PRUEBAS DE FEDEPATIN		Explosiva	**X**	20 MIN	
3. REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA EN EL TREN INFERIOR	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**X**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.REALIZAR PRUEBA DE FONDO POR TIEMPO	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EREALIZAR EJERCCIO ESTATICO DE LA TECNICA	**TRENZADO**	**MECANIZAR MOVIMIENTO**	**10 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: Coliseo Municipal**	**Municipio: Venecia**	**Hora: 5:00 p.m**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Juan Sebastián Sánchez Castro				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR EJERCICIOS DONDE SE TRABAJE EL GESTO TECNICO EN CURVA							
Objetivo Especifico: FORTALECER EL GESTO TECNICO DE TRENZA EN CURVA							
Objetivo Tecnico o Tactico : PERFECCIOAR EL GESTO TECNICO EN CURVA PARA TENER UNA MAYOR EFICACIA EN COMPETENCIA							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	**X**	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO LISTA DE ASISTENCIA
1. PRESENTACIÓN	Introduccion a la clase	X	5 MIN	
2. TOMA DE ASISTENCIA	llamado a lista	X	5 MIN	
3. CON LA MISMA FORMACION DE LA PRESENTACION "C	Movilidad Articular	X	5 MIN	
4. PARA ELEVAR SU FRECUENCIA CARDIACA REALIZAREM	Calentamiento	X	5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS POR EL CAMPO SEGÚN NO RESPONDAN PREGUNTAS DE CULTURA GENERAL	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.EJERCICIOS ESTATICOS SOBRE LA FORMA DE LA TECNICA DEL TRENZADO		Explosiva	X	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS
1. POR PAREJAS REALIZAR COMPETENCIA POR RELEVOS, REALIZANDO LA POSTURA CORRECTA PARA RECIBIR EL EMPUJE ADECUADO POR PARTE DEL COMPAÑERO.	Acoplamiento		15 MIN	
2.REALIZAR EJERCICIO DE FONDO DONDE CADA DEPORTISTA SERA CABEZA DE CARRERA DURANTE UN TIEMPO ESTABLECIDO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REALIZAR LA POSICION ADECUADA PARA RECIBIR EL IMPULSO	DESPLAZAMIENTO	EMPUJE DE RELEVO	20 MIN	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5 MIN	ELONGACION MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2 MIN	DETERMINAR LOS VALORES PUESTOS EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2 MIN	CORRECCIONES SOBRE LOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1 MIN	DEJAR EJERCICIOS PARA PRACTICAR EN CASA	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN MENSUAL

INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:** VENECIA	
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	1.00 P.M A 3:00 P.M
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x	x
			RESPONSABILIDAD	x		x	x
			COMPAÑERISMO	x			x
			JUSTICIA			x	x
			COOPERACION	x		x	
			LEALTAD	x			x
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x			x
			OBEDIENCIA			x	x
			AUTODISCIPLINA	x		x	
			PARTICIPACIÓN			x	x
			PERSEVERANCIA	x			
			AUTODOMINIO			x	x
			RECOMPENSA				x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x		x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x		x	x
			CALENTAMIENTO	x		x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			x	
			RITMO	x			x
			EQUILIBRIO				x
			ORIENTACION			x	
			DIFERENCIACION			x	
			REACCIÓN	x		x	x
			ADAPTACIÓN			x	x
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x		x	x
			VELOCIDAD			x	
			FLEXIBILIDAD	x		x	x
			RESISTENCIA			x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	HABILIDADES BASICAS	x		x	x
			AVANZAR				x
			FRENAR	x		x	x
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		x	
			JUEGOS TRADICIONALES	x		x	x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			x	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x	x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x		x	x
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		x	x

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	**MUNICIPIO:** VENECIA		
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**		3:00 P.M A 5:00 P.M
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN** x	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x		x
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO	x	x		x
			JUSTICIA				
			COOPERACION	x	x		x
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x		x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	x	x		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	x	x		x
			PERSEVERANCIA	x			
			AUTODOMINIO		x		
			RECOMPENSA	x	x		x
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x		x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x		x
			CALENTAMIENTO	x	x		x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x			
			RITMO		x		x
			EQUILIBRIO		x		x
			ORIENTACION	x	x		x
			DIFERENCIACION	x	x		x
			REACCIÓN				x
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x
			VELOCIDAD	x	x		x
			FLEXIBILIDAD	x	x		x
			RESISTENCIA		x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	EMPUJE	x			x
			POSTURA	x	x		x
			BRACEO	x	x		x
			SALIDA	x	x		x
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x		x
			JUEGOS TRADICIONALES				x
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	x			x
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x		x
			FESTIVALES RECREATIVOS	x	x		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x		x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x		x

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE		**MUNICIPIO:** VENECIA		
LUGAR:				COLISEO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 P.M A 7:00 P.M	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD			X		
			COMPAÑERISMO	X		X		
			JUSTICIA			X	X	
			COOPERACION	X		X	X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	X		X	X	
			PARTICIPACIÓN			X	X	
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO			X	X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION			X	X	
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN			X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD				X	
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSTURA	X		X	X	
			BRACEO	X		X	X	
			EMPUJE LATERAL	X		X	X	
			SALIDAS DE CARRERA	X		X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS					X	
			POSICION DE SALIDA	X		X		
			FRENADO DE GLOBO				X	
			VANCE CON EMPUJELATERA	X		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: Juan D. Sánchez C

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COBERTURA MES NOVIEMBRE

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES				
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	TOTALES
6 AÑOS	3	8	3		8					1	11
7 AÑOS	2	5	2		5						7
8 AÑOS		2			2			1			2
9 AÑOS		2			2						2
10 AÑOS		4			3	1					4
11 AÑOS	2	5	2		2	3					7
12 AÑOS		5			5						5
13 AÑOS	1	2	1		2						3
14 AÑOS		4			4						4
15 AÑOS		2			2						2
16 AÑOS	1	2		1	2						3
17 AÑOS		2			2						2
TOTALES	9	43									52

LISTAS

INICIACIÓN

ACTIVIDAD:	PATINAJE	FECHA:	
MUNICIPIO:	VENECIA	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
RESPONSABLE:	JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	SOL OLIVERA PARRA		X			x									X						X	pagobemu.09820@gmail.com	3115191168	1141343922	
2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO		X			x									X			X			X	tatianabejarano2001@gmail.com	3203077651	1171214346	
3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE		X		X										X						X	lisza13@hotmail.com	3124324586	1072197176	
4	MIA ISABELLA HERNANDEZ MORA		X		X										X						X	glencho1019@hotmail.com	3123615349	1011108973	
5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	X			X										X						X	natapc4497@gmail.com	3175409765	1030684307	
6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ		X			X									X						X	ana.cruz07rom@gmail.com	3175409765	1141348537	
7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA		X			X									X						X	danielaloaiza954@gmail.com	3115608585	1074577198	
8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA		X		X										X						X	jeyson0214@hotmail.com	3115608585	1074577410	
9	JACK KORY GARCIA CERON	X			X										X						X	cer.09@live.com	3123659813	1074577358	
10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	X				X									X						X	angelaoreno387@gmail.com	3143596665	1122935689	
11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ		X			X									X						X	tina.19922@hotmail.com	3143334501	1030658875	
12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ		X			X X									X						X	nidia.rodriguezparra@gmail.com	3133278453	1074577007	
13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	X				X									X						X	cafeveneciano@hotmail.com	3214353699	1069755790	
14	SCARLETT GINELLA HERRERA		X			X									X					X		herreraenilse@hotmail.com	3214695091	1079233436	
15	ANGELA CELENY CASTILLO MARROQUIN		X												X						X	leidymarroquin1991@hotmail.com	3214424311	1074577079	
16	ANTONELLA TORRES VILLADA		X			X									X						X	dmbohorquez@gmail.com	3133707839	1074685231	
17	DULCE SAHARA RAMIREZ CABALLERO		X		X										X						X	polita2020y@gmail.com	3142361089	1070400051	
18	LAURA CAMILA RIVEROS AREVALO		X			X									X						X	ancarjulio@gmail.com	3138593012	1077116346	
19	JOSE DANIEL RIVEROS AREVALO	X				X									X						X	ancarjulio@gmail.com	3138593012	1074577386	
20	MARIA CAMILA RONDON BOHORQUEZ		X			X									X						X	monikabohorquez@hoymail.com	3115443817	1013147209	
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

FUNDAMENTACIÓN

ACTIVIDAD:	PATINAJE	FECHA:	
MUNICIPIO:	VENECIA	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
RESPONSABLE:	JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ		X			X									X						X	milena.gonzalez0@gmail.com	3102761803	1074576832	
2	SOL JAZBLEIDY BORDA CASTELLANOS		X			X									X						X	yuyaaz_bc@misena.edu.co	3176159688	1074576897	
3	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN		X			X									X						X	marroquinvelandia1973@hotmail.com	3214424311	1074576758	
4	NAYID LISBETH ALMARIO CERON		X				X								X						X	cer.09@live.com	3204860489	1075253486	
5	TANIA VICTORIA GUARIN		X			X									X						X		3143692173	1127355473	
6	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA		X			X									X						X	anyiragar@gmail.com	3233369143	1071489337	
7	LISETH MARIANA RINCON		X			X									X						X	luzyolandaorjuelal@gmail.com	3213764918	1074576717	
8	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA		X			X									X						X	marlypena748@gmail.cm	3133707839	1171214044	
9	IVON SARITH PARRA DIAZ		X			X									X						X	leonardopg01@gmail.com	3144611291	1069738927	
10	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS		X			X									X						X	vatacri.2017@gmail.com	3123831283	1074576883	
11	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	X				X									X						X	yulivec@gmail.com	3214475691	1074576720	
12	VALERIA VELEZ ORTEGON		X				X								X						X	andea-ortegon@hotmail.com	3143283864	1069733150	
13	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO		X			X									X						X	sandrapatriciahv405@gmail.com	3128673103	1074576706	
14	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO		X				X								X						X		3214560329	1171213021	
15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	X				X									X						X		3235868360	1038116601	
16	DANA VALENTINA SILVA GARZÓN		X			X									X						X		3138112048	1171213442	
17	DANNA NICOL PATOJA MOYANO		X			X									X						X	mariafernandamoyanopulido@gmail.com	3142228228	1069757548	
18	NATALY MATALLANA		X			X									X						X	anapaolamatallanag@gmail.com	3132881028		
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD:	PATINAJE	FECHA:	
MUNICIPIO:	VENECIA	PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
RESPONSABLE:	JUAN SEBASTIÁN SÁNCHEZ CASTRO		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	LUISA MARIA SIERRA GORDILLO		x				x								x						x	luisa.maria4@hotmail.com	3105634064	1074576262	
2	GABRIELA RODRIGUEZ GONZALEZ		x				x								x						x	milena.gonzalez0@gmail.com	3102761803	1074576174	
3	SARA SELASNNY OLAYA		x				x								x						x	saraolaya.07@gmail.com	3107812411	1069729526	
4	LUNA VALENTINA SUAREZ MARROQUIN		x				X								x						x		3138464253	1074576349	
5	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	x					X								x						x	richardmaciasdiaz@gmail.com	3219754991	1071548126	
6	DIANA DEL PILAR APOLINAR		x				x								x						x	apolinardiana940@gmail.com	3103405925	1074576220	
7	KAREN YULIANA VELASQUEZ CASTAÑEDA		x					x							x						x	yulivec@gmail.com	3214475691		
8	MARIA JOSE RINCON REY		x					x							x						x		3168038817		
9	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS		x				X								x						x	natis1718@hotmail.com	3123176522	1022353834	
10	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	x					X								x						x	canoorlando7@gmail.com	3208834293	1121711605	
11	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ		x				x								x						x	shadenfi312@gmail.com	3134387282	1069726140	
12	MARIANA MENDEZ BEJARANO		x				X								x						x	marmendez1906@live.com	3214976514	1074576514	
13	PAULA MATALLANA		X				X								X						X	anapaolamatallanag@gmail.com	3132881028		
14	VALERI NORELLY FIGUEREDO		X				X								X						X		3124645052	1074576484	
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

CERTIFICACIÓN MUNICIPIO

LUZ ARELYS ARIZA LAITON
Alcaldesa 2020-2023

REPÚBLICA DE COLOMBIA.
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE VENECIA
NIT: 890.680.088-3

EL SUSCRITO COORDINADOR DEL AREA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE VENECIA CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **JUAN SEBASTIAN SANCHEZ CASTRO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.496.744 de Silvania Cundinamarca, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de NOVIEMBRE de 2021 al 30 de NOVIEMBRE de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Se expide en el Despacho de la Alcaldía Municipal, a los (01) días del mes de DICIEMBRE de dos mil veintiuno (2021).

EDUAR ARBELAEZ ROMERO
Coordinador de Deportes

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

RESULTADOS SEGUNDA TOMA DE PRUEBAS.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	SOL OLIVERA PARRA	7		2	3	:	2	1	3	2	:			6	9	:		1	2	8	:	
2	2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	8		2	5	:	3	1	0	8	:			5	8	:		1	0	2	:	
3	3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	6		2	8	:	2	1	1	2	:			6	3	:		1	1	2	:	
4	4	ISABELLA HERNANDEZ MORA	6		1	8	:	6	1	1	2	:			5	9	:		1	0	9	:	
5	5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	6		1	7	:	4	1	0	7	:			5	5	:		1	0	4	:	
6	6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	6		1	8	:	1	1	1	7	:			6	2	:		1	0	6	:	
7	7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	6		2	0	:	7	1	1	1	:			5	9	:		1	0	8	:	
8	8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	6		1	6	:	5		9	9	:			5	3	:			9	0	:	
9	9	JACK KORY GARCIA CERON	6		1	6	:	3	1	0	8	:			6	2	:		1	0	2	:	
10	10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	6		2	2	:	5	1	2	1	:			6	7	:		1	0	3	:	
11	11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	7		2	3	:	6	1	3	6	:			6	9	:		1	3	9	:	
12	12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ	8		2	3	:	4	1	2	7	:			6	5	:		1	2	0	:	
13	13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	7		1	8	:	3	1	1	5	:			6	1	:		1	0	9	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	14	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	10		3	7	:	3	1	5	7	:			7	9	:		1	8	0	:	
2	15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	11		4	8	:		1	5	6	:			7	3	:		1	5	6	:	
3	16	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	11		3	2	:		1	4	4	:			7	2	:		1	4	0	:	
4	17	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	12		5	8	:		1	5	8	:			8	1	:		1	5	0	:	
5	18	TANIA VICTORIA GUARIN	10		3	5	:		1	5	3	:			8	1	:		1	4	8	:	
6	19	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	11		3	9	:		1	5	0	:			7	8	:		1	4	5	:	
7	20	LISETH MARIANA RINCON	11		5	2	:	5	1	5	3	:			7	6	:		1	6	0	:	
8	21	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA	10		2	9	:	5	1	4	1	:			7	2	:		1	3	3	:	
9	22	IVON SARITH PARRA DIAZ	11		3	8	:		1	4	6	:			7	2	:		1	4	8	:	
10	23	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	10		2	7	:		1	3	8	:			7	0	:		1	3	5	:	
11	24	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	11		4	1	:	5	1	5	1	:			7	7	:		1	4	6	:	
12	25	VALERIA VELEZ ORTEGON	12		3	9	:		1	5	2	:			7	6	:		1	4	8	:	
13	26	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	10		4	4	:		1	4	8	:			7	7	:		1	4	0	:	
14	27	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	9		3	7	:		1	3	9	:			7	2	:		1	3	4	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14		5	6	:		1	5	1	:		7	9	:		1	5	4	:	
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13		5	8	:		1	5	5	:		8	4	:		1	5	3	:	
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13		5	3	:		1	5	4	:		8	2	:		1	5	9	:	
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14		6	1	:		1	6	6	:		8	6	:		1	5	9	:	
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16		7	7	:		1	6	7	:		9	1	:		1	6	2	:	
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15		5	3	:		1	5	6	:		8	4	:		1	5	1	:	
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13		4	3	:	5	1	5	4	:		8	0	:		1	5	2	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO TIEMPO			S. RUN 2 INTENTO TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	SOL OLIVERA PARRA	7		16,9			15,8	
2	2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	8		21,6			18,5	
3	3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	6		19,7			18	
4	4	ISABELLA HERNANDEZ MORA	6		18,4			18,5	
5	5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	6		15			14	
6	6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	6		20			16,5	
7	7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	6		16			15	
8	8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	6		20,9			19,7	
9	9	JACK KORY GARCIA CERON	6		16,1			16,6	
10	10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	6		13,9			13,8	
11	11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	7		15,7			15,5	
12	12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ	8		12,6			12	
13	13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	7		12,9			11,4	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	14	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	10		12,1			12,6	
2	15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	11		13			13	
3	16	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	11		15,9			13,5	
4	17	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	12		13,44			12,30	
5	18	TANIA VICTORIA GUARIN	10		11,5			10,9	
6	19	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	11		12,67			12,9	
7	20	LISETH MARIANA RINCON	11		11			12,6	
8	21	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA	10		11,9			11,2	
9	22	IVON SARITH PARRA DIAZ	11		13			12,9	
10	23	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	10		12,6			13	
11	24	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	11		12,2			12,3	
12	25	VALERIA VELEZ ORTEGON	12		11,5			12,5	
13	26	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	10		12,3			13,4	
14	27	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	9		13,9			13,7	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14		12,4			11,1	
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13		11,1			11,5	
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13		11,1			11,00	
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14		11,8			13	
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16		11			10,4	
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15		11,3			10,8	
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13		11			11,6	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	SOL OLIVERA PARRA	7	1	4	6	:		1	5	5	:		1	5	6	:	
2	2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	8	1	2	3	:		1	3	7	:		1	4	0	:	
3	3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	6	1	3	2	:		1	4	2	:		1	4	6	:	
4	4	ISABELLA HERNANDEZ MORA	6	1	3	3	:		1	4	5	:		1	4	3	:	
5	5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	6	1	2	3	:		1	3	4	:		1	4	0	:	
6	6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	6	1	4	5	:		1	5	3	:		1	5	1	:	
7	7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	6	1	3	8	:		1	4	5	:		1	4	7	:	
8	8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	6	1	3	1	:		1	4	7	:		1	4	8	:	
9	9	JACK KORY GARCIA CERON	6	1	2	9	:		1	3	4	:		1	4	0	:	
10	10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	6	1	5	3	:		1	6	7	:		1	6	3	:	
11	11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	7	1	6	4	:		1	7	5	:		1	7	5	:	
12	12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ	8	1	5	7	:		1	7	8	:		1	7	9	:	
13	13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	7	1	3	7	:		1	5	7	:		1	6	4	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	14	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	10	1	9	0	:		2	1	4	:		2	1	3	:	
2	15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	11	2	1	0	:		2	3	7	:		2	3	6	:	
3	16	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	11	1	8	4	:		2	2	4	:		2	2	2	:	
4	17	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	12	2	0	2	:		2	3	6	:		2	3	4	:	
5	18	TANIA VICTORIA GUARIN	10	1	9	7	:		2	9	2	:		2	9	1	:	
6	19	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	11	2	0	3	:		2	2	8	:		2	2	8	:	
7	20	LISETH MARIANA RINCON	11	1	9	9	:		2	1	5	:		2	1	7	:	
8	21	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA	10	1	7	8	:		1	9	7	:		1	9	5	:	
9	22	IVON SARITH PARRA DIAZ	11	2	0	0	:		2	3	3	:		2	3	6	:	
10	23	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	10	1	8	1	:		2	1	4	:		2	1	4	:	
11	24	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	11	1	9	5	:		2	1	7	:		2	1	7	:	
12	25	VALERIA VELEZ ORTEGON	12	1	8	9	:		2	0	4	:		2	1	5	:	
13	26	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	10	1	8	7	:		2	0	2	:		2	1	9	:	
14	27	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	9	1	7	5	:		1	9	3	:		1	9	6	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'UNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14	1	9	9	:		2	3	8	:		2	4	7	:	
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13	2	0	6	:		2	4	7	:		2	4	9	:	
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13	1	9	8	:		2	2	8	:		2	3	9	:	
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14	2	1	6	:		2	5	9	:		2	5	8	:	
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16	2	1	7	:		2	5	8	:		2	4	8	:	
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15	1	9	7	:		2	3	9	:		2	5	8	:	
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13	1	9	9	:		2	6	9	:		2	5	4	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	SOL OLIVERA PARRA	7		5	3	:			6	5	:			6	8	:	
2	2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	8		4	3	:			5	3	:			4	8	:	
3	3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	6		4	8	:			5	4	:			6	2	:	
4	4	ISABELLA HERNANDEZ MORA	6		6	3	:			7	7	:			8	1	:	
5	5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	6		9	5	:			5	6	:			8	3	:	
6	6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	6		8	7	:			8	2	:			8	8	:	
7	7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	6		9	7	:			8	4	:			9	5	:	
8	8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	6		4	9	:			4	5	:			5	1	:	
9	9	JACK KORY GARCIA CERON	6		8	9	:			7	4	:			8	5	:	
10	10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	6	1	1	3	:			9	7	:		1	1	5	:	
11	11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	7		7	9	:			6	3	:			7	3	:	
12	12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ	8	1	1	6	:		1	2	6	:		1	1	9	:	
13	13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	7	1	2	4	:		1	2	5	:		1	3	2	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	14	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	10	1	3	1	:		1	2	8	:		1	3	5	:	
2	15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	11	1	2	7	:		1	1	4	:		1	2	7	:	
3	16	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	11		9	5	:		1	1	8	:		1	0	4	:	
4	17	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	12	1	3	3	:		1	4	7	:		1	3	6	:	
5	18	TANIA VICTORIA GUARIN	10	1	3	3	:		1	4	6	:		1	4	3	:	
6	19	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	11	1	3	0	:		1	3	2	:		1	3	8	:	
7	20	LISETH MARIANA RINCON	11	1	3	9	:		1	4	7	:		1	4	5	:	
8	21	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA	10	1	1	8	:		1	2	1	:		1	2	7	:	
9	22	IVON SARITH PARRA DIAZ	11	1	1	4	:		1	1	3	:		1	2	3	:	
10	23	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	10	1	0	6	:		1	1	9	:		1	1	1	:	
11	24	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	11	1	5	5	:		1	5	5	:		1	6	5	:	
12	25	VALERIA VELEZ ORTEGON	12	1	5	2	:		1	5	6	:		1	6	5	:	
13	26	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	10	1	1	9	:		1	2	6	:		1	1	6	:	
14	27	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	9	1	1	5	:		1	2	4	:		1	1	3	:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14	1	3	9	:		1	4	9	:		1	4	1	:	
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13	1	5	1	:		1	4	6	:		1	4	4	:	
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13	1	3	0	:		1	4	7	:		1	5	2	:	
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14	1	5	2	:		1	3	5	:		1	3	1	:	
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16	1	5	8	:		1	6	3	:		1	6	4	:	
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15	1	3	0	:		1	3	4	:		1	3	7	:	
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13	1	3	9	:		1	3	1	:		1	4	2	:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	SOL OLIVERA PARRA	7	7	24	:			13	98	:		
2	2	CHARID JHOANNA BEJARANO GARAVITO	8	6	55	:			15	12	:		
3	3	MARIA PAZ ANAYA ZARATE	6	8	76	:			14	64	:		
4	4	ISABELLA HERNANDEZ MORA	6	7	88	:			13	86	:		
5	5	SAMUEL ANDRES MORENO PEREZ	6	7	98	:			12	55	:		
6	6	ANA VICTORIA PEREZ CRUZ	6	6	33	:			13	83	:		
7	7	DANNA SOFIA ACEVEDO LOAIZA	6	7	4	:			12	97	:		
8	8	VALERY ALEJANDRA MARTINEZ SANABRIA	6	5	67	:			11	34	:		
9	9	JACK KORY GARCIA CERON	6	5	97	:			10	23	:		
10	10	CRISTIAN ALEJANDRO ARENAS MOENO	6	5	21	:			12	84	:		
11	11	VALERIN ALEXANDRA CHAVARRO LOPEZ	7	6	97	:			12	37	:		
12	12	MARIA JOSE ALVAREZ RODRUIGUEZ	8	4	75	:			10	95	:		
13	13	JUAN ANDRES CORREA CUELLAR	7	4	2	:			9	87	:		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	14	VALERIA RODRIGUEZ GONZALEZ	10	4	59	:			8	45	:		
2	15	ANDRES FELIPE VICTORIA PARRA	11	4	70	:			9	77	:		
3	16	EILEEN MARIANA FORERO MARROQUIN	11	3	76	:			7	54	:		
4	17	NAYID LISBETH ALMARIO CERON	12	4	60	:			9	11	:		
5	18	TANIA VICTORIA GUARIN	10	3	71	:			8	12	:		
6	19	ASHLEY VALERIA BELTRAN GARCIA	11	4	1	:			8	23	:		
7	20	LISETH MARIANA RINCON	11	3	43	:			7	54	:		
8	21	ANGEL SAMANTHA VIASUS PEÑA	10	3	83	:			9	34	:		
9	22	IVON SARITH PARRA DIAZ	11	3	93	:			7	54	:		
10	23	ZEIDY YINETH ALVAREZ MACIAS	10	4	40	:			9	98	:		
11	24	DYLAN ANDRES VELASQUEZ CASTAÑEDA	11	3	96	:			7	87	:		
12	25	VALERIA VELEZ ORTEGON	12	3	96	:			7	56	:		
13	26	LIYEN MARIANA GARZON HURTADO	10	4	59	:			9	53	:		
14	27	WINDY ZHARITH RAMIREZ CASTRO	9	4	2	:			7	34	:		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14	4	81	:			9	98	:		
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13	3	96	:			7	46	:		
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13	3	35	:			7	89	:		
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14	3	98	:			7	37	:		
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16	3	33	:			6	72	:		
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15	3	72	:			7	82	:		
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13	4	58	:			8	84	:		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	28	CAMILA ANDREA GARCIA CARDENAS	14	5	3
2	29	CARLOS FERNANDO CANO YEPES	13	6	5
3	30	SARA SELASNNY OLAYA	13	6	9
4	31	SHADEN FIGUEREDO GOMEZ	14	7	3
5	32	RICARDO IVAN MACIAS DIAZ	16	8	5
6	33	DIANA DEL PILAR APOLINAR	15	5	2
7	34	MARIANA MENDEZ BEJARANO	13	6	8

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO EN DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, VENECIA CUNDINAMARCA.

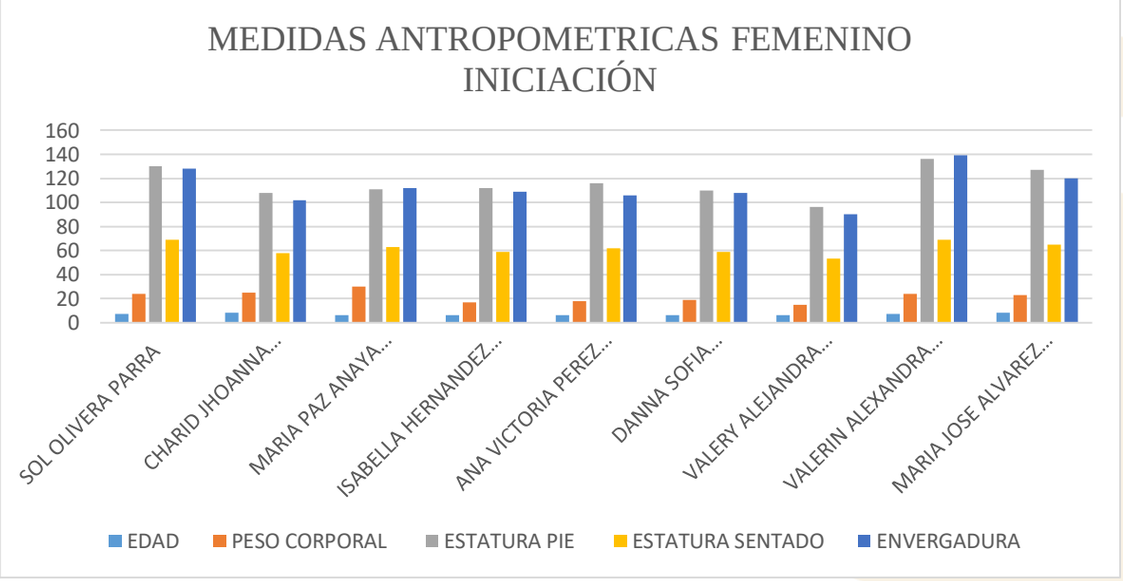
En la escuela de formación deportiva de patinaje ubicada en el municipio de Venecia, Cundinamarca; se desarrollaron dos ciclos de toma de pruebas físicas y medidas antropométricas, estos espacios se desarrollaron según el cronograma establecido por Indeportes Cundinamarca. El primer ciclo se desarrolló en el mes de agosto y el segundo ciclo en el mes de noviembre.

Para la realización de las pruebas y toma de medidas se tuvo la colaboración de 34 deportistas de la modalidad de patinaje, los cuales se dividieron según su edad y se clasificaron en la categoría perteneciente; 6 a 8 años iniciación, 9 a 12 años fundamentación y 13 a 17 años perfeccionamiento, después de realizar las dos toma para el respectivo análisis se tuvo en cuenta las los mejores tiempos y marcas.

A continuación, se realizará la presentación y descripción de las gráficas por género y categoría a la cual pertenezca:

Resultados de medidas antropométricas iniciación femenina.

En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 9 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:

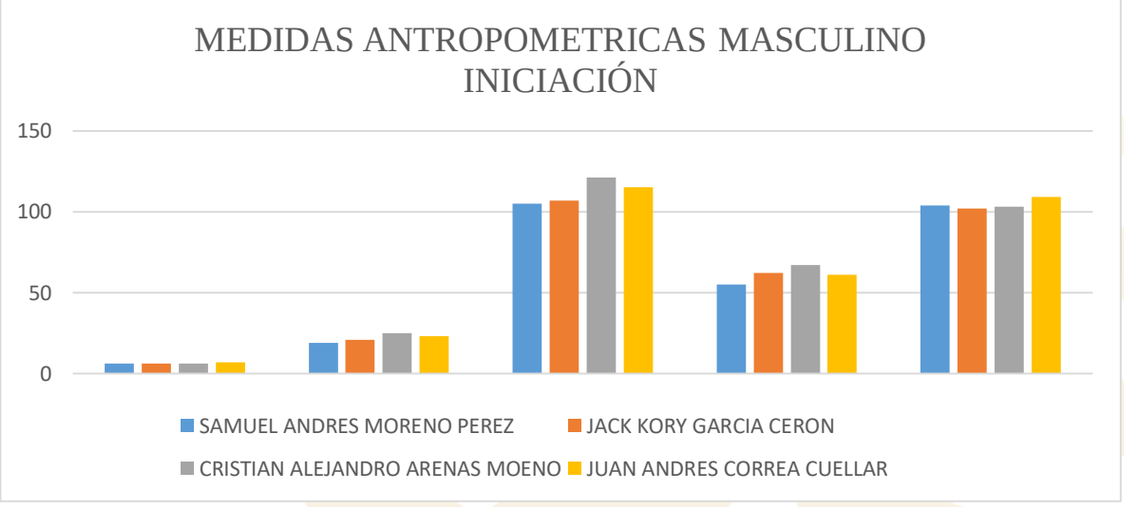


Las niñas del grupo de iniciación que se encuentran en la edad de 6 a 8 años, en cuanto al peso se encuentra en un 36% en un rango entre 15 a 19 Kilogramos, en un 36% se evidencia que se encuentra en un rango de los 20 a 24 kilogramos y para finalizar con un 28% se encuentran entre los 25 a 30 kilogramos, para un total de 100%.

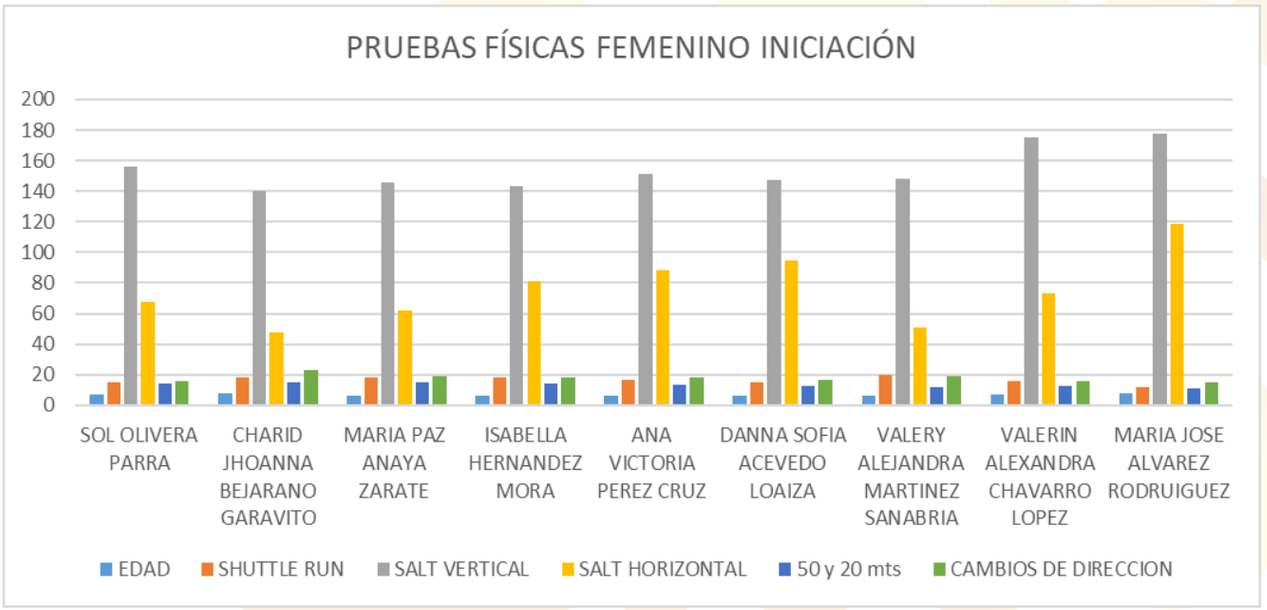
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 30% se encuentra en un rango de 96 a 110 cm, en un 33% se evidencia en un rango de 111 a 120 cm, con un 37% se encuentran en un rango de 121 a 140 cm, para un total del 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentada de cada niña, se evidencia que solo en 10% equivalente al rango de 50 a 57 cm, en un rango de 50 a 65 cm para un 66%, en un 24% se evidencia el rango de 66 a 70 cm, lo que da el 100%.
Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 90 a 110 cm se puede evidenciar con 51%, en un 23% se encuentran las deportistas en un rango de 111 a 125 cm y por último se encuentra con un 26% y un rango de 126 a 140 cm las deportistas, lo cual nos da el 100%.

Resultados de medidas antropométricas iniciación masculina.
En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 4 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Los niños del grupo de iniciación que se encuentran en la edad de 6 a 8 años, en cuanto al peso se encuentra en un 42% en un rango entre 15 a 19 Kilogramos, en un 28% se evidencia que se encuentra en un rango de los 20 a 24 kilogramos y para finalizar con un 30% se encuentran entre los 25 a 30 kilogramos, para un total de 100%.
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 47% se encuentra en un rango de 100 a 110 cm, en un 26% se evidencia en un rango de 111 a 120 cm, con un 27% se encuentran en un rango de 121 a 130 cm, para un total del 100%.
En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentado de cada niño, se evidencia en un 23% equivalente al rango de 55 a 60 cm, en un rango de 61 a 65 cm para un 50%, en un 27% se evidencia el rango de 66 a 70cm, lo que da el 100%.
Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 90 a 102 cm se puede evidenciar con 24%, en un 50% se encuentran las deportistas en un rango de 103 a 106 cm y por último se encuentra con un 26% y un rango de 107 a 110 cm, lo cual nos da el 100%.
Resultados de pruebas físicas iniciación femenina.
En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 9 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:



Las niñas del grupo de iniciación cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 18% en un rango entre 12 a 14 segundos, en un 43% se evidencia que se encuentra en un rango de los 15 a 17 segundos y para finalizar con un 39% se encuentran entre los 18 a 30 segundos, para un total de 100%.

En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un 52% se encuentra en un rango de 130 a 150 cm, en un 22% se evidencia en un rango de 151 a 170 cm, con un 26% se encuentran en un rango de 171 a 190 cm, para un total del 100%.

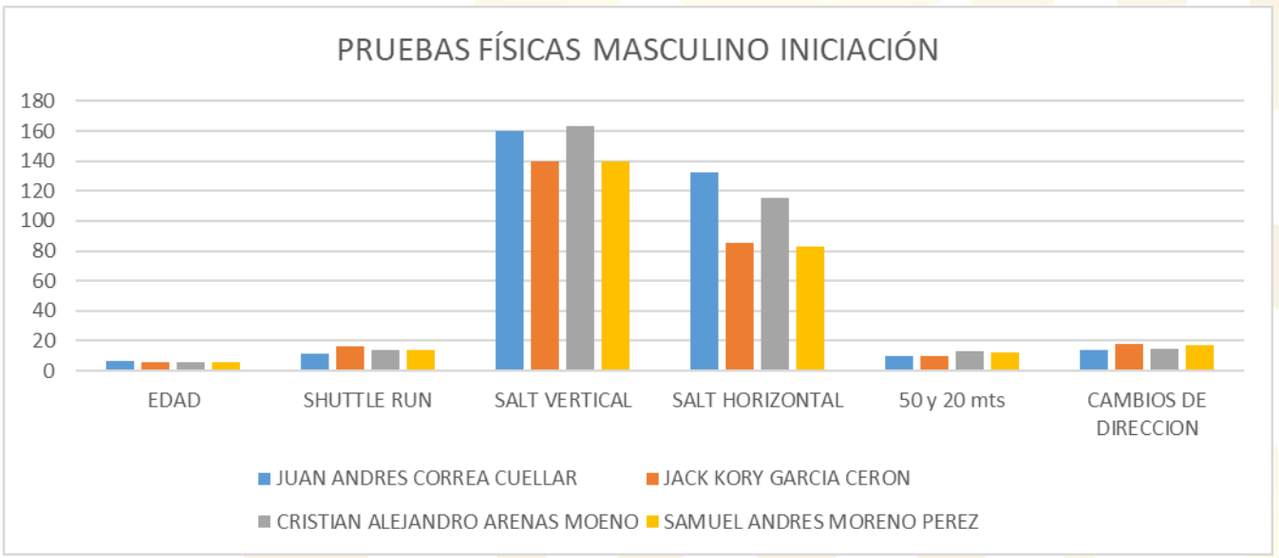
En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niña, se evidencia que solo en 33% equivalente al rango de 50 a 70 cm, en un rango de 71 a 90 cm para un 36%, en un 31% se evidencia el rango de 91 o más de 91 cm, lo que da el 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la prueba 50 y 20 mts de cada niña, se evidencia que solo en 62% equivalente al rango de 9 a 11 segundos, en un rango de 12 a 14 segundos para un 25%, en un 13% se evidencia el rango de 15 a 17 segundos, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas de la prueba de cambios de dirección, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 15 a 17 segundos se puede evidenciar con 40%, en un 46% se encuentran las deportistas en un rango de 18 a 20 segundos y por último se encuentra con un 14% y un rango de 21 a 23 segundos en las deportistas, lo cual nos da el 100%.

Resultados de pruebas físicas iniciación masculina.

En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 4 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:



En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 4 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:

Los niños del grupo de iniciación cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 24% en un rango entre 10 a 12 segundos, en un 50% se evidencia que se encuentra en un rango de los 13 a 15 segundos y para finalizar con un 29% se encuentran entre los 16 a 18 segundos, para un total de 100%.

En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un 54% se encuentra en un rango de 140 a 150 cm, en un 23% se evidencia en un rango de 151 a 160 cm, con un 23% se encuentran en un rango de 161 a 170 cm, para un total del 100%.

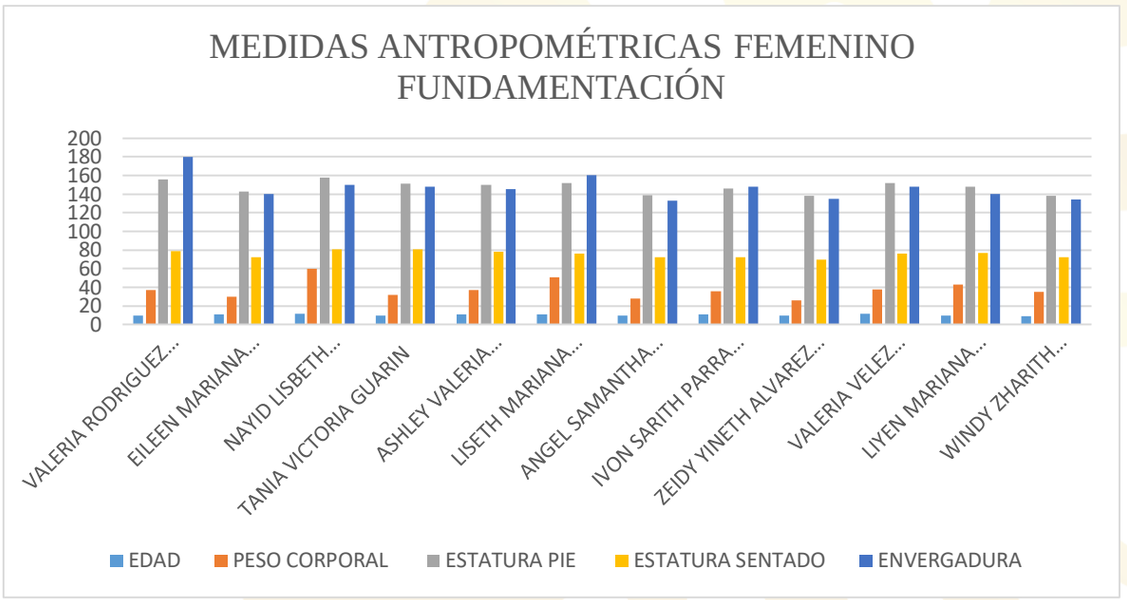
En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niño, se evidencia que solo en 40% equivalente al rango de 80 a 100 cm, en un rango de 101 a 120 cm para un 28%, en un 32% se evidencia el rango de 121 o 140 cm, lo que da el 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la prueba empujes de cada niño, se evidencia que solo en 20% equivalente al rango de 15 a 20segundos, en un rango de 21 a 25 segundos para un 23%, en un 57% se evidencia el rango de 26 a 30 segundos, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas de la prueba de cambios de dirección, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 10 a 17 segundos se puede evidenciar con 45%, en un 55% se encuentran los deportistas en un rango de 16 a 20 segundos, lo cual nos da el 100%.

Resultados de medidas antropométricas fundamentación femenina.

En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 12 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Las niñas del grupo de fundamentación que se encuentran en la edad de 9 a 12 años, en cuanto al peso se encuentra en un 12% en un rango entre 20 a 29 Kilogramos, en un 54% se evidencia que se encuentra en un rango de los 30 a 42 kilogramos y para finalizar con un 34% se encuentran entre los 43 a 60 kilogramos, para un total de 100%.

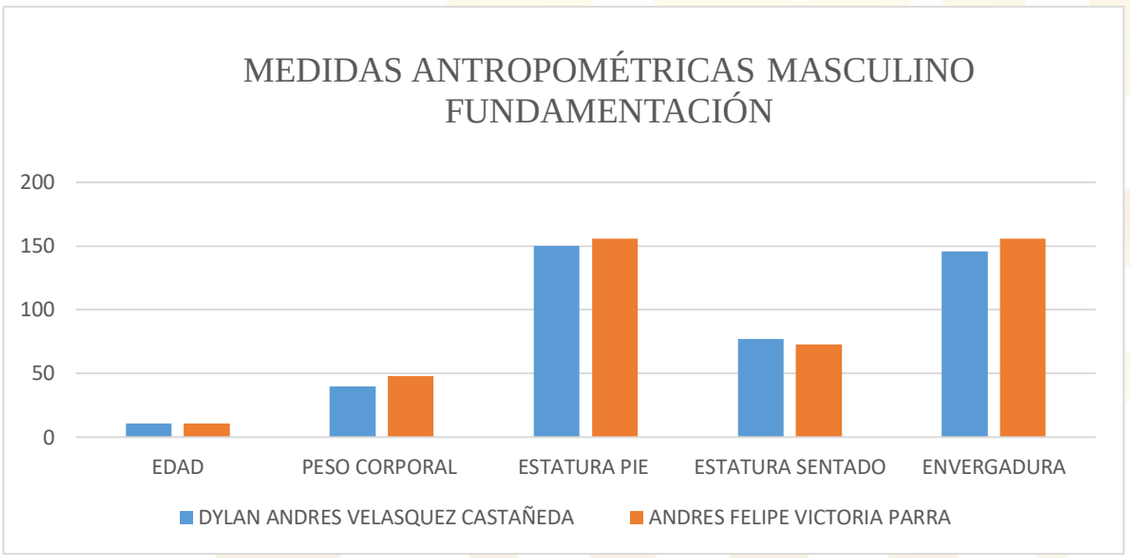
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 24% se encuentra en un rango de 135 a 140 cm, en un 24% se evidencia en un rango de 141 a 49 cm, con un 52% se encuentran en un rango de 150 a 160 cm, para un total del 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentada de cada niña, se evidencia que solo en 40% equivalente al rango de 70 a 75cm, en un rango de 76 a 79 cm para un 42%, en un 18% se evidencia el rango de 80 a 84 cm, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 130 a 141 cm se puede evidenciar con 40%, en un 32% se encuentran las deportistas en un rango de 142 a 199 cm y por último se encuentra con un 28% y un rango de 150 a 190 cm las deportistas, lo cual nos da el 100%.

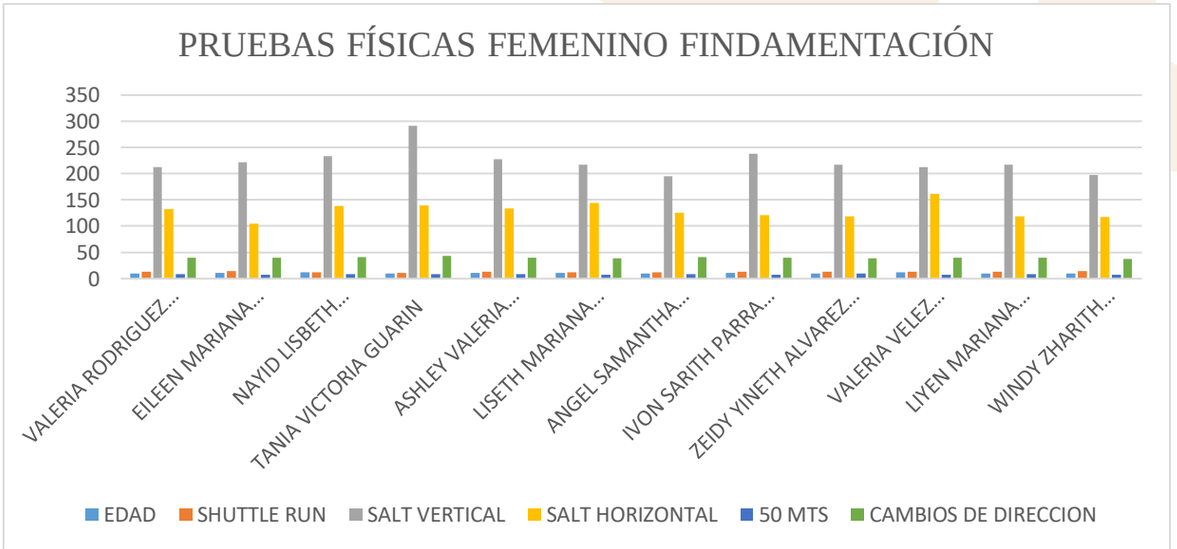
Resultados de medidas antropométricas fundamentación masculina.

En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:



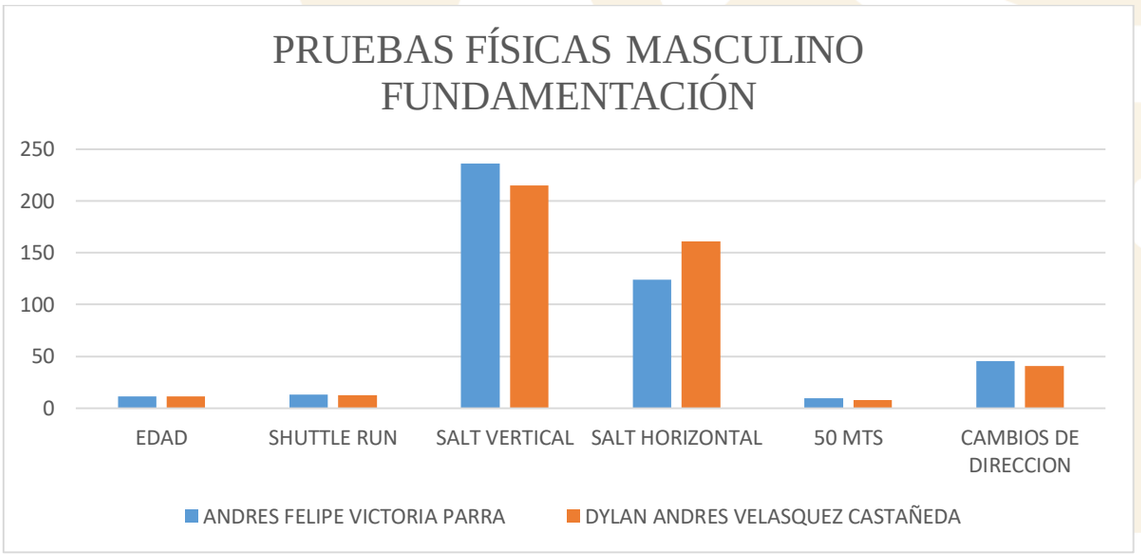
Los niños del grupo de fundamentación que se encuentran en la edad de 9 a 12 años, en cuanto al peso se encuentra en un 45% en un rango entre 35 a 40 Kilogramos, en un 55% se evidencia que se encuentra en un rango de los 41 a 50 kilogramos, para un total de 100%.
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 45% se encuentra en un rango de 145 a 150 cm, en un 51% se evidencia en un rango de 151 a 160, para un total del 100%.
En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentado de cada niño, se evidencia en un 49% equivalente al rango de 65 a 75 cm, en un rango de 76 a 80 cm para un 51, lo que da el 100%.
Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 140 a 150 cm se puede evidenciar con 48%, en un 52% se encuentran las deportistas en un rango de 151 a 160 cm rango, lo cual nos da el 100%.

Resultados de pruebas físicas fundamentación femenina.
En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 12 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Las niñas del grupo de fundamentación en cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 22% en un rango entre 10, 09 a 12,01segundos, en un 34% se evidencia que se encuentra en un rango de los12,02 a 13,00 segundos y para finalizar con un 44% se encuentran entre los 13,01 a 14,00 segundos, para un total de 100%.
En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un 30% se encuentra en un rango de 195 a 216 cm, en un 32% se evidencia en un rango de 217 a 230 cm, con un 38% se encuentran en un rango de 231 a 240 cm, para un total del 100%.
En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niña, se evidencia que solo en 30% equivalente al rango de 100 a 120 cm, en un rango de 121 a 135 cm para un 33%, en un 37% se evidencia el rango de 135 a 170 cm, lo que da el 100%.
En cuanto a la toma de los datos de la prueba 50 Y 20 metros de cada niña, se evidencia que solo en 40% equivalente al rango de 7,30 a 8,10 segundos, en un rango de 8,11 a 8,34 segundos para un 33%, en un 27% se evidencia el rango de 8,35 a 9,00 segundos, lo que da el 100%.
Como toma final de las medidas de la prueba de cambios de dirección, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 3,07 a 3,30 segundos se puede evidenciar con 48%, en un 25% se encuentran las deportistas en un rango de 3,31 a 40,0 segundos y por último se encuentra con un 27% y un rango de 41, 0 a 45,0 segundos en las deportistas, lo cual nos da el 100%.

Resultados de pruebas físicas fundamentación masculina.
En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:



En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:
Los niños del grupo de fundamentación cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 49% en un rango entre 12 a 12,50 segundos, en un 51% se evidencia que se encuentra en un rango de los 12,51 a 13 segundos, para un total de 100%.

En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un 48% se encuentra en un rango de 200 a 230 cm, en un 52% se evidencia en un rango de 232 a 240 cm, para un total del 100%.

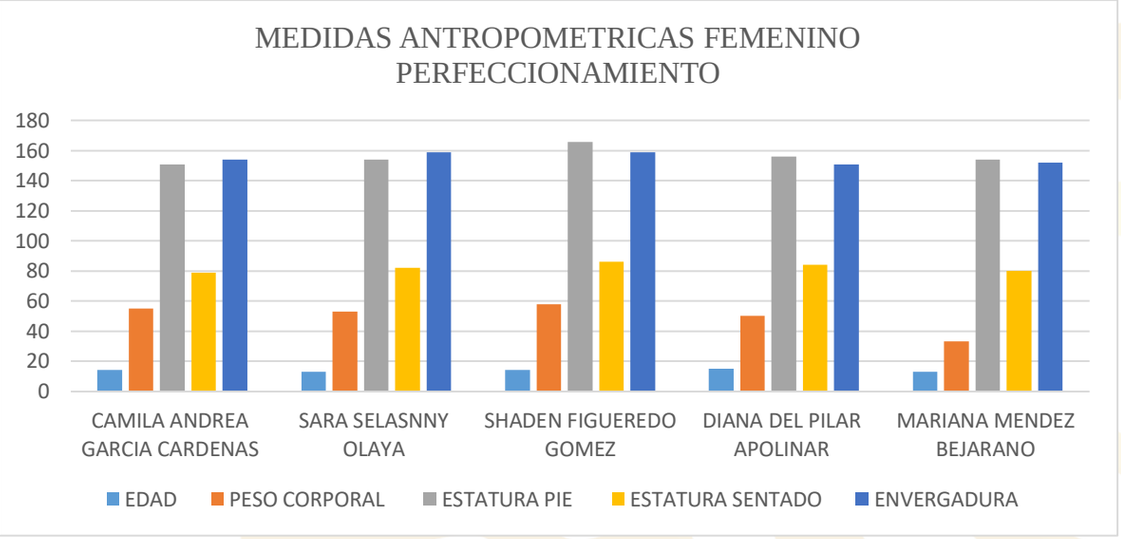
En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niño, se evidencia que solo en 44% equivalente al rango de 120 a 170 cm, en un rango de 141 a 170 cm, lo que da el 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la prueba de 50 metros de cada niño, se evidencia que solo en 45% equivalente al rango de 7 a 8 segundos, en un rango de 8.18 a 9 segundos para un 56%, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas de la prueba de cambios de dirección, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 40 a 45 segundos se puede evidenciar con 53%, en un 47% se encuentran los deportistas en un rango de 45 a 50 segundos, lo cual nos da el 100%.

Resultados de medidas antropométricas perfeccionamiento femenino.

n el grupo de perfeccionamiento se cuenta con una población de 5 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Las niñas del grupo de iniciación que se encuentran en la edad de 13 a 17 años, en cuanto al peso se encuentra en un 13% en un rango entre 30 a 40 Kilogramos, en un 20% se evidencia que se encuentra en un rango de los 41 a 50 kilogramos y para finalizar con un 67% se encuentran entre los 51 a 60 kilogramos, para un total de 100%.

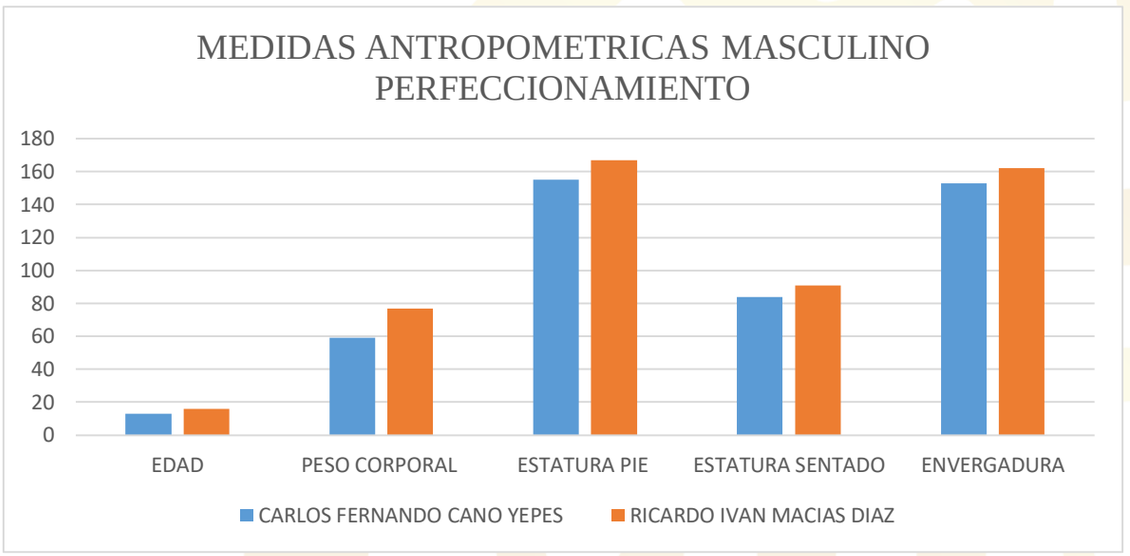
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 59% se encuentra en un rango de 150 a 155 cm, en un 20% se evidencia en un rango de 156 a 160 cm, con un 21% se encuentran en un rango de 161 a 166 cm, para un total del 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentada de cada niña, se evidencia que solo en 39% equivalente al rango de 75 a 80 cm, en un rango de 81 a 85 cm para un 40%, en un 21% se evidencia el rango de 86 a 90 cm, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 150 a 153 cm se puede evidenciar con 39%, en un 20% se encuentran las deportistas en un rango de 154 a 157 cm y por último se encuentra con un 41% y un rango de 158 a 161 cm las deportistas, lo cual nos da el 100%.

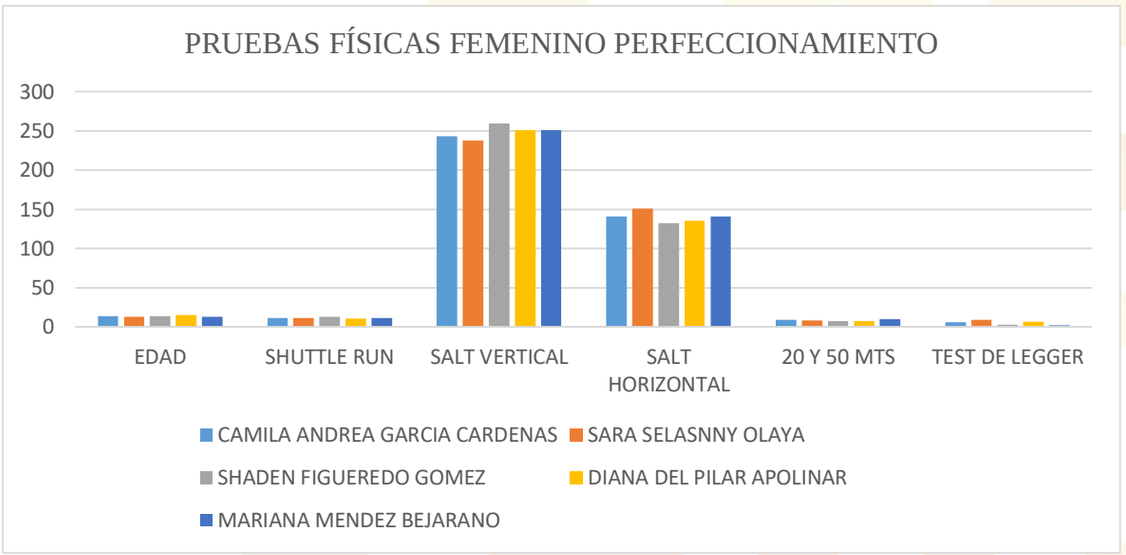
Resultados de medidas antropométricas iniciación masculina.

En el grupo de iniciación se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Los niños del grupo de perfeccionamiento que se encuentran en la edad de 13 a 17 años, en cuanto al peso se encuentra en un 43% en un rango entre 40 a 60Kilogramos, en un 57% se evidencia que se encuentra en un rango de los 61 a 80 kilogramos, para un total de 100%.
En los datos tomados de la estatura se puede inferir que, un 48% se encuentra en un rango de 150 a 160 cm, en un 52% se evidencia en un rango de 161 a 170 cm, para un total del 100%.
En cuanto a la toma de los datos de la estatura sentado de cada niño, se evidencia en un 48% equivalente al rango de 80 a 89 cm, en un rango de 90 a 99 cm para un 52%, lo que da el 100%.
Como toma final de las medidas antropométricas se realiza la medición de la envergadura, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 150 a 159 cm se puede evidenciar con 49%, en un 51% se encuentran las deportistas en un rango de 160 a 196cm, lo cual nos da el 100%.

Resultados de pruebas físicas perfeccionamiento femenina.
En el grupo de fundamentación se cuenta con una población de 5 niñas, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población:



Las niñas del grupo de perfeccionamiento en cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 19% en un rango de 10 segundos, en un 58% se evidencia que se encuentra en un rango de 11segundos y para finalizar con un 23% se encuentra en un rango de 12segundos, para un total de 100%.

En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un 19% se encuentra en un rango de 230 a 240cm, en un 20% se evidencia en un rango de 241 a 250 cm, con un 51% se encuentran en un rango de 251 a 260 cm, para un total del 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niña, se evidencia que solo en 38% equivalente al rango de 130 a 1400 cm, en un rango de 141 a 150 cm para un 40%, en un 22% se evidencia el rango de 151 a 160 cm, lo que da el 100%.

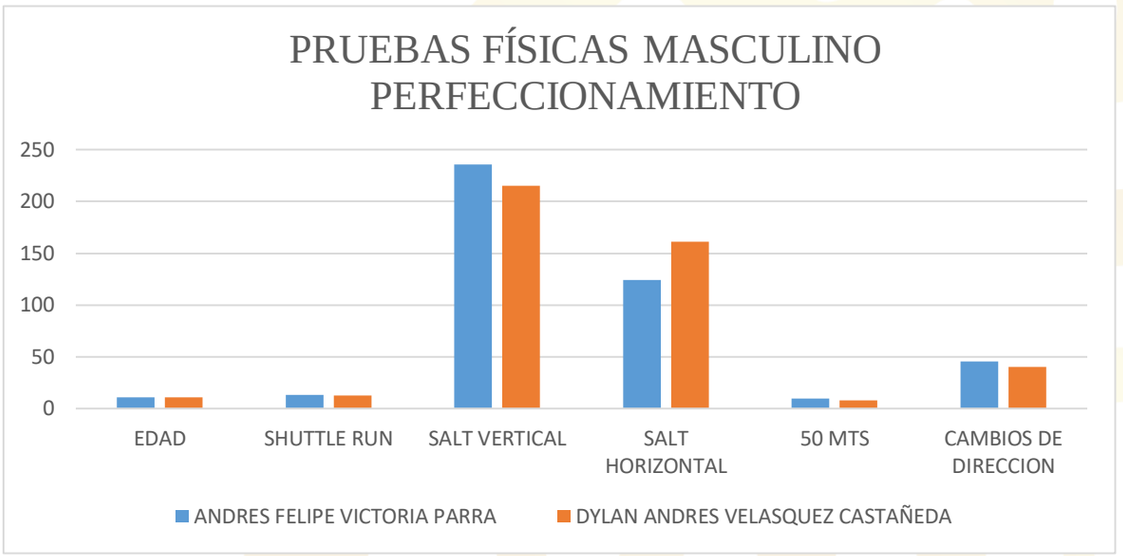
En cuanto a la toma de los datos de la prueba 20 y 50 metros de cada niña, se evidencia que solo en 56 % equivalente al rango de 7 segundos, en un rango de 8 segundos para un 21 %, en un 23% se evidencia el rango de 9 segundos, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas de la prueba de test de legger, obteniendo los siguientes datos, en un rango de 1 a 3 niveles se puede evidenciar con 19%, en un 22% se encuentran las deportistas en un rango de 4 a 6 niveles y por último se encuentra con un 59% y un rango de 7 a 9 niveles en las deportistas, lo cual nos da el 100%.

.

Resultados de pruebas físicas perfeccionamiento masculino.

En el grupo de perfeccionamiento se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:



En el grupo de perfeccionamiento se cuenta con una población de 2 niños, en la lectura de la siguiente tabla, permite inferir lo siguientes porcentajes de esta población en cuanto las pruebas físicas:

Los niños del grupo de fundamentación cuanto a la prueba física shuttle run se encuentra en un 52% en un rango entre 10 segundos, en un 48% se evidencia que se encuentra en un rango de 11 segundos, para un total de 100%.

En los datos suministrados de la prueba de salto vertical se puede inferir que, un rango de 240 o más se da el 100%

En cuanto a la toma de los datos de la prueba salto horizontal de cada niño, se evidencia que solo en 46% equivalente al rango de 130 a 150 cm, en un 54% equivalente al rango de 151 a 170 cm, lo que da el 100%.

En cuanto a la toma de los datos de la prueba de 20 y 50 metros de cada niño, se evidencia que solo en 47% equivalente al rango de 6 segundos, en un rango 7segundos para un 58%, lo que da el 100%.

Como toma final de las medidas de la prueba de test de legger , obteniendo los siguientes datos, en un rango de 1 a 4 niveles se puede evidenciar con 44%, en un 56% se encuentran los deportistas en un rango de 5 a 8 niveles , lo cual nos da el 100%.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FESTIVAL RECREODEPORTIVO

El festival recreodeportivo tiene como objetivo brindar a cada uno de los niños un espacio donde pueda llevar a cabo el fortalecimiento de diferetes destrezas motoras. El interactuar con el entorno, jugar activamente tanto en forma grupal como de forma individual, mejorando asi la percepcion corporal, el control de los movimientos, potencializando la coordinación, equilibrio y necesidades fundamentales para desenvolverse como un ser social.

Llevado a cabo dentro del marco de la celebracion del dia del niño del municipio de Venecia, Cundinamarca; para el desarrollo de este evento se desarrollaron diferentes actividades que permitieron la paticipacion e integracion de la escuela de formacion deportiva de patinaje.

Algunas de las actividades desarrolladas fueron:

- Rondas infantiles
- Funcion de titeres
- Juegos recreativos
  El gato y el raton
  Simon dice
- Juegos de imitacion
- Baile















