FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO
No ACTA DE INICIO	09 DE JULIO DEL 2021
MES	01 DE noviembre AL 30 noviembre 2021
DEPORTE	PATINAJE VELOCIDAD
MUNICIPIO	QUIPILE
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA SIERRA, QUIPILE, LA VIRGEN
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**

1. OBLIGACION

Se realiza la invitación por medio de la página de la alcaldía de quipile así mismo llamadas y del grupo de whatsapp a los deportistas, de los tres escenarios, deportivos.

TIPO DOCUMENTO	Nº DOCUMENTO	NOMBRES Y APELLIDOS	FECA NACIM	EDAD	TIPO PATIN	CAT	PRUEBAS HAB	PRUEBAS VELO
T.I.	1072429671	manuela valentina ovalle	23/08/2013	6 años	SEMI	5 Y 6		
T.I.	1.072.915.337	alison noha suarez	19/08/2014	6 años	SEMI	5 Y 6		
T.I.	1.025.557.202	lorent camila silva henao	11/10/2015	5 años	SEMI	5 Y 6		
T.I.	1.022.554.337	maria alejandra silva henao	18/12/2009	10 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1.071.915.137	Sharon Eliana Hernández Cabra,	11/11/2012	8 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	1.071.914.805	Dora Natalia Parra Galindo	20/11/2010	10 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1071915210	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	25/06/2013	8 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	1069649020	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	13/02/2015	6 años	SEMI	5 y 6		
T.I.	1025550266	Sara Juliana Vásquez Parra	29/08/2012	8 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	1.016.725.711	Danna Sofia Rey Caldas	12/08/2010	10 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	##################	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	05/01/2006	14 años	SEMI	13 y 14		
T.I.	##################	juliana reyes bernal	25/02/2013	9 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1.070.970.887	Sara julieth Bernal Garcia	19/07/2012	9 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1.013.141.249	Salomé Escobar Melo	25/02/2013	8 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	1071914984	Luisa Isabella Reyes Peña	24/04/2011	10 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1.069.648.399	Saira Lorena Sánchez Castellano	26/07/2013	8 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	10.250.730.810	Maria Alejandra Martinez Peña	13/03/2014	7 años	SEMI	7 y 8		
T.I.	1073241810	Emely Valeria Vargas Martinez	09/03/2014	9 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1025548794	Valerie Torres Guerrero	17/01/2012	9 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1070391322	Nayely Sofia Arévalo Robayo	02/07/2009	12 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1072424155	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	14/07/2007	14 años	SEMI	13 y 14		
T.I.	1073164495	Laura Mariana Zapata Rodriguez	18/04/2011	10 años	SEMI	9 y 10		
T.I.	1071914846	Valentina Prieto Silva	05/04/2010	10 años	SEMI	9 y 10		

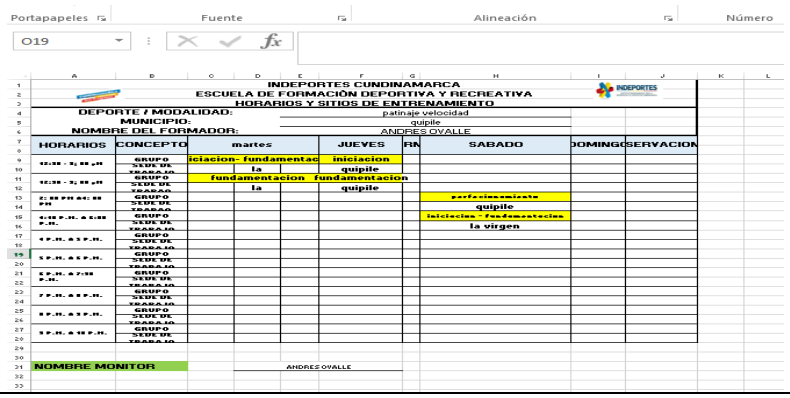
2. OBLIGACION

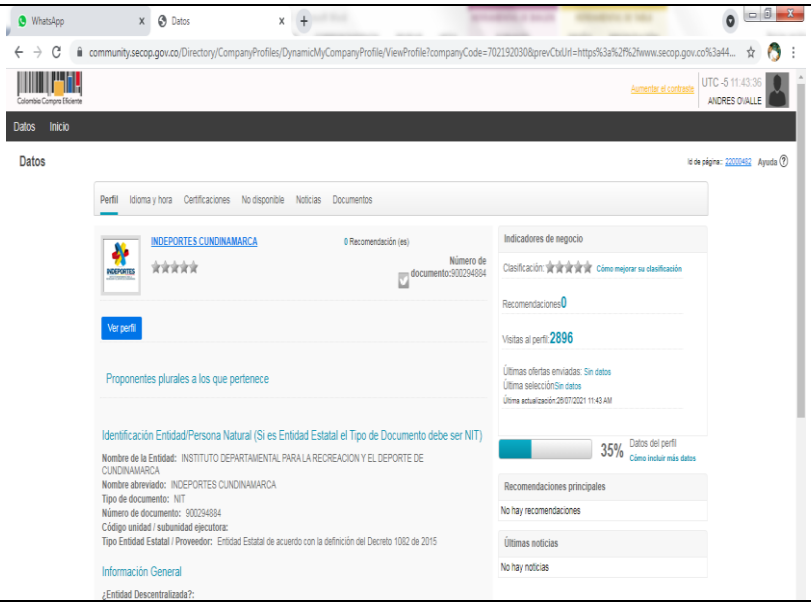
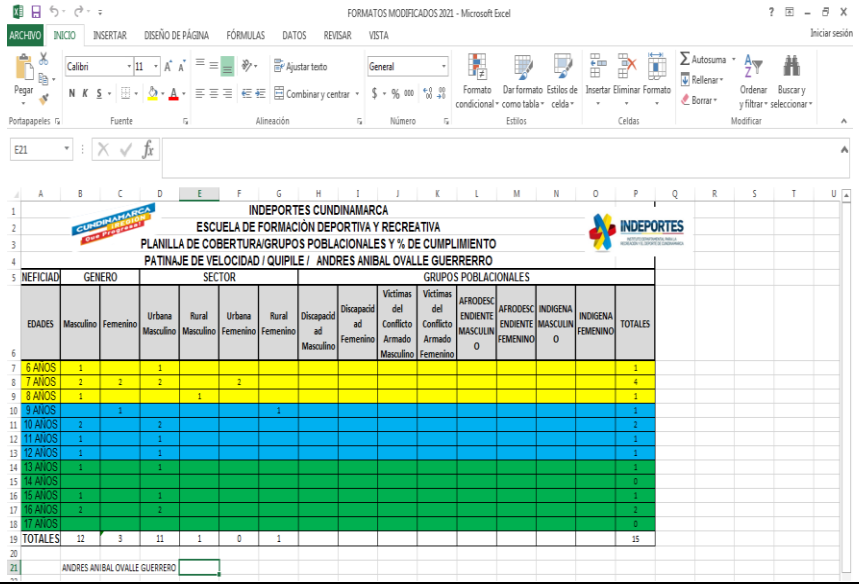
Se envia por medio del grupo de whatsapp de los horarios, y los ecenarios deportivos para iniciar las formaciones. En las tres partes de quipile, la sierra, quipile, la virgen.



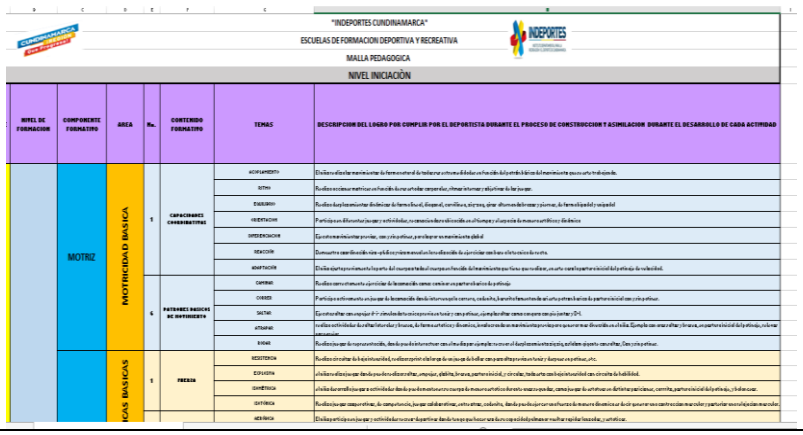
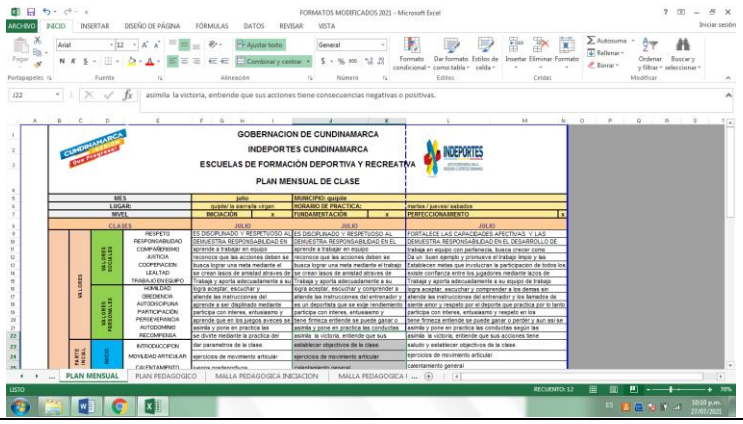
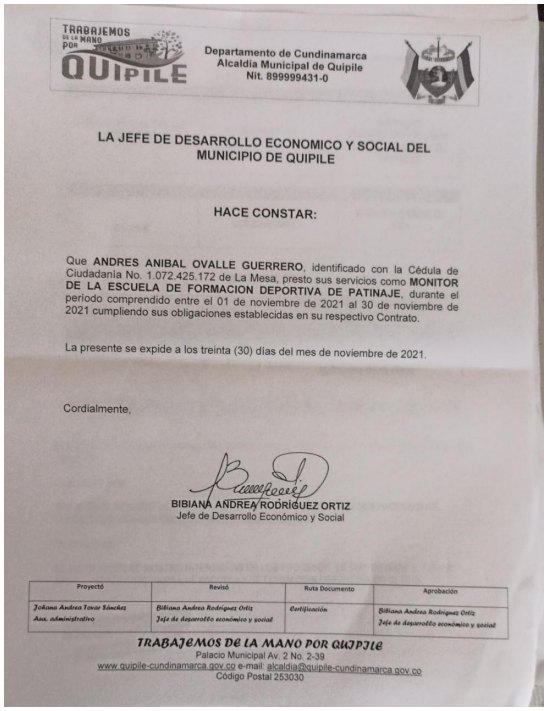
3 OBLIGACION

SE CUMPLE CON EL TOTAL DE LOS 20 DEPORTISTAS POR CATEGORIA EN CADA UNO DE LOS GRUPOS DE TRABAJO.		

	<table><tr><th>EDADES</th><th>MASCULINO</th><th>FEMENINO</th></tr><tr><td>5-6 AÑOS</td><td></td><td>12</td></tr><tr><td>5-6 AÑOS</td><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td>7-8 AÑOS</td><td></td><td>5</td></tr><tr><td>7-8 AÑOS</td><td>1</td><td>5</td></tr><tr><td>9-10 AÑOS</td><td></td><td>9</td></tr><tr><td>9-10 AÑOS</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>11-12 AÑOS</td><td></td><td>11</td></tr><tr><td>11-12 AÑOS</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>13-14 AÑOS</td><td></td><td>6</td></tr><tr><td>13-14 AÑOS</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>15-16 AÑOS</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>17 AÑOS</td><td></td><td></td></tr><tr><td>TOTALES</td><td>5</td><td>53</td></tr></table>
4 OBLIGACION	**SE DISEÑA UNA MALLA CURRICULAR POR GRUPO EN DONDE SE PLANTEAN 4 INTERVENCIONES SEMANALES, EN DIFERENTES ECENARIOS, DE QUIPILE, Y SE ENVIARAN TRABAJOS DE FORTALECIMIENTO VIRTUAL POR MEDIO DEL GRUPO DE WHATSAPP**  Portapapeles Fuente Alineación Número O19 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: patinaje velocidad MUNICIPIO: quipile NOMBRE DEL FORMADOR: ANDRES OVALLE HORARIOS | CONCEPTO | martes | JUEVES | SABADO | DOMINGO | SERVACION NOMBRE MONITOR ANDRES OVALLE
5 OBLIGACION	**Se mantiene actualizada la plataforma de secop ii con todo el tema de datos y en relación con el objetivó de la obligación 5**

	
6 OBLIGACION	Se envia soporte de asistencia, del proceso de asistencia. 
7 OBLIGACION	**Se evidencia el avance de cada grupo cumpliendo el proceso de fase inicial con cada grupo**

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	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	2	2	2		2										4
8 AÑOS	1			1											1
9 AÑOS		1				1									1
10 AÑOS	2		2												2
11 AÑOS	1		1												1
12 AÑOS	1		1												1
13 AÑOS	1		1												1
14 AÑOS															0
15 AÑOS	1		1												1
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															0
TOTALES	12	3	11	1	0	1									15

	
8 OBLIGACION	**Se inicia con el plan de trazar el plan de los 4 meses de trabajo con los diferentes grupos de trabajo así mismo sus cargas y volúmenes de trabajo para los tres grupos de quipile.** 
9 OBLIGACION	**El contratista cumple con la obligación 9** 

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	5	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Disfruta el placer de mantenerse en la forma cultural de trabajar en un marco de diálogo, un entendimiento básico del movimiento que es un arte trabajando.
					RITMO	Realiza ejercicios motrices con la noción de crear un orden temporal, rítmico interno y relativo a la fase y ritmo.
					EQUILIBRIO	Realiza diversos movimientos disfrutar de la forma física, dinámica, coordinativa, sin caer, sintiendo alumno debe mover y ajustar, de forma estable y segura.
					ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo en la ubicación en el tiempo y el espacio de manera artística y dinámica
					DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos variados, con ritmo y fluidez, para lograr un mantenimiento global
					REACCIÓN	Demuestra coordinación visio-oído-motriz en movimientos en los cuales debe dar y recibir con buen efecto sin caída.
					ADAPTACIÓN	Disfruta diversos movimientos y juegos del manejo total del cuerpo en función de diferentes estímulos que tiene que recibir, en arte con el aparato visual del ejercicio de velocidad.
			6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente el ejercicio de la locomoción como caminar en diferentes ritmos de la práctica
					CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervengan la carrera, saltando, llevando diferentes ritmos de un arte y diferentes ritmos de participación en juegos y deportes.
					SALTAR	Ejecuta saltar con un juego de 1 – 2 pies donde intervengan la carrera y caer y deportes, como saltar con un pie y caer con un pie y caer con 2 pies.
					ATRAPAR	realiza actividades de atrapar lanzar y lanzar, de forma artística y divertida, realizando diferentes movimientos propios que se pueden dar divertida en el día. Ejemplo: con una pelota, lanzar y atrapar, un partner en el día de la práctica, volver a lanzar.
					BOTAR	Realiza juegos de manipulación, donde pueda interactuar con el balón para cumplir con el desplazamiento básico, en el cual pueda conducir, lanzar y atrapar.
		GAS BASICAS	5	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de la resistencia, realizando en el día de la práctica con pelota de mano que debe ser lanzada y atrapar en el partner, etc.
					EQUILIBRIO	realiza diversos juegos donde pueda descubrir el ritmo, equilibrio, elástico, lanzar, partner en el día, y circular, trabajando con la resistencia del cuerpo de la habilidad.
					CONSTANCIA	realiza diversos ejercicios para actividades donde pueda mantener un cuerpo de manera artística durante mucho tiempo en el día, como juegos de actividades en diferentes partes del cuerpo, como el partner, como el día, juegos de actividades en el día, y diferentes.
					EXISTENCIA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, estructurados, colectivos, donde pueda participar con esfuerzo de manera divertida en el día para ser una actividad de manera divertida y participar en una relación de manera divertida.
					AGILIDAD	Realiza ejercicios para juegos y actividades de nuevo deportivo donde tenga que hacer una buena coordinación y lanzar y recibir rápidamente la pelota, y artística.

FORMATOS MODIFICADOS 2021 - Microsoft Excel

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

MES	Julio	MUNICIPIO: quipile	
LUGAR:	quipile la esmeralda virgen	HORARIO DE PRACTICA:	martes / jueves/ sabados
NIVEL	INICIACION x	FUNDAMENTACION x	PERFECCIONAMIENTO x

CLASES	JULIO	JULIO	JULIO
VALORES SOCIALES — RESPETO	ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO AL	ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO AL	FORTALECE LAS CAPACIDADES AFECTIVAS Y LAS
VALORES SOCIALES — RESPONSABILIDAD	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL DESARROLLO DE
VALORES SOCIALES — COMPAÑERISMO	aprende a trabajar en equipo	aprende a trabajar en equipo	trabaja en equipo con partenerio, busca crecer como
VALORES SOCIALES — JUSTICIA	reconoce que las acciones deben ser	reconoce que las acciones deben ser	Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las
VALORES SOCIALES — COOPERACION	busca lograr una meta mediante el	busca lograr una meta mediante el trabajo	Establecen metas que involucran la participacion de todos los
VALORES SOCIALES — LEALTAD	se crean lazos de amistad atraves de	se crean lazos de amistad atraves de	Existe confianza entre los jugadores mediante accio de
VALORES SOCIALES — TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja y aporta adecuadamente a su	Trabaja y aporta adecuadamente a su	Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo
VALORES PERSONALES — HUMILDAD	logra acoplar, escuchar y	logra acoplar, escuchar y comprender a	logra acoplar, escuchar y comprender a los demas sin
VALORES PERSONALES — OBEDIENCIA	atiende las instrucciones del	atiende las instrucciones del entrenador y	atiende las instrucciones del entrenador y los llamados de
VALORES PERSONALES — AUTODISCIPLINA	aprende a ser disciplinado mediante	es un deportista que se exige rendimiento	siente amor y respeto por el deporte que practica por lo tanto
VALORES PERSONALES — PARTICIPACION	participa con interes, entusiasmo y	participa con interes, entusiasmo y	participa con interes, entusiasmo y respeto en los
VALORES PERSONALES — PERSEVERANCIA	aprende que en los juegos asi como se	tiene firmeza entiende se puede ganar o	tiene firmeza entiende se puede ganar o perder y aun asi se
VALORES PERSONALES — AUTODOMINIO	asimila y pone en practica las	asimila y pone en practica las conductas	asimila y pone en practica las conductas segun las
VALORES PERSONALES — RECOMPENSA	se divirte mediante la practica del	asimila la victoria, entiende que sus	asimila la victoria, entiende que sus acciones tiene
INICIO INICIAL — INTRODUCCION	dar parametros de la clase.	establecer objetivos de la clase.	saludo y establecer objectivos de la clase.
INICIO INICIAL — MOVILIDAD ARTICULAR		ejercicios de movimiento articular	ejercicios de movimiento articular
INICIO INICIAL — CALENTAMIENTO			calentamiento general

PLAN MENSUAL | PLAN PEDAGOGICO | MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA I ...

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal de Quipile
Nit. 899999431-0

LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que **ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.425.172 de La Mesa, presto sus servicios como **MONITOR 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.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2021.

Cordialmente,

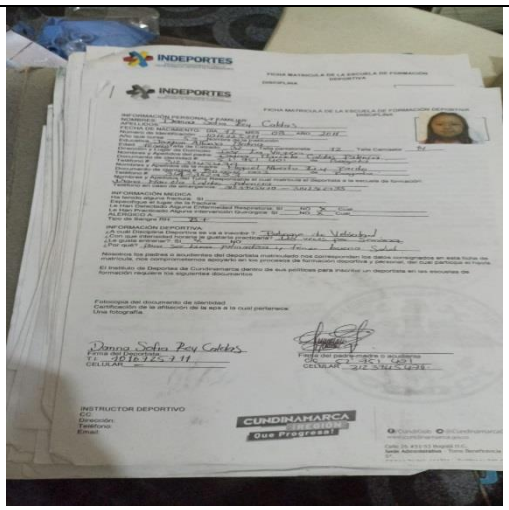
BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
Johana Andrea Tovar Sánchez Aux. administrativo	Bibiana Andrea Rodriguez Ortiz Jefe de desarrollo económico y social	Certificación	Bibiana Andrea Rodriguez Ortiz Jefe de desarrollo económico y social

TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE
Palacio Municipal Av. 2 No. 2-39
www.quipile-cundinamarca.gov.co e-mail: alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co
Código Postal 253030

10 OBLIGACION	**Participación de los deportistas de la escuela de quipile en el fogueo interno entre la sierra, y la virgen en el casco de la sierra Cundinamarca.** 
11 OBLIGACION	**Se cumple con la meta de la obligación 11 con el objetivo de realizar intercambios de valores, y fortalecer la escuela de patinaje de quipile. Deportista que paricipo en la copa star line en Girardot en donde gana una plata en baterias 600 trs excelentes resultados con el proceso de la escuela de quipile.** 
12 OBLIGACION	**Se cumplió con todo el tema de bioseguridad antes de clases lavado de mano de los deportistas antes y después de iniciar y finalizar su sección de clase. Asi se evidencia la entrega de uniformes para los deportistas de patinaje de velocidad de quipile en donde se sigue fortaleciendo este proceso formativo** 

13 OBLIGACION	**Se asistió a la entrega de uniformes por parte de los profes y del gestor Manuel en donde asistieron todas las escuelas de quipile y sus inspecciones dando cumplimiento a esta labor por parte de indeportes** 
14 OBLIGACION	**Se apoyó con la dirección de los deportistas de las dos escuelas de formación quipile en el torneo de giarardot el dia 6 y 7 de noviembre asi mismo se resalta el apoyo de la alcaldía municipal de quipile la cual le brindo el trasporte de los deportistas.** 
15 OBLIGACION	**Se cumple a totalidad con la obligación, 15 recibiendo los documentos de los deportistas por parte, de los padres de familia debidamente deligenciados.**

	
	
Proceso del mes de noviembre grupo INICIACION	En el grupo de iniciación de patinaje de velocidad se realizaron, trabajos de fortalecer los capacidades básicas de los deportistas, tanto como física mente y axiológicamente para su vida diaria, se trabajó habilidades básicas de movimiento, así mismo o se trasmiten a patines para facilitar, los aprendizajes de los deportistas en esta etapa tan especial de los alumnos dentro de las clases, para el mes de octubre se realizó el fogueo interno en el cual se está potenciando a los deportistas a estar cambiando de ambiente de competencia, para crear una confianza a la hora de competir con otros deportistas.
Proceso del mes de noviembre grupo fundamentación	En el mes de noviembre con el grupo de fundamentación, se realizaron trabajos de baterías, de reacción, y en diferentes ejes para afianzar al deportista a trabajos de reacción y velocidad para el fogueo que se llevó acabo se realizaron trabajos con más volumen y cargas con la sierra y la virgen, así mismos se trabajan los valores de competencia entre cada uno de los deportistas de la escuela de quipile, para fortalecer triunfos y amor por el deporte. Así mismo se realizan los tes por segunda vez para tener un

	punto de avance entre cada mes a mes.
Proceso del mes de noviembre grupo especialización	En el grupo de especialización se lleva acabo trabajo de fondo para potenciar a los deportistas en el mes de octubre, asi mismo se implementa una mayor carga y volumen en trabajo de patines, asi mismo se aplican los ret tes físicos, de los deportistas, en donde se mide el avance en cada uno de ellos, se practican las pruebas de fogueo que se realizó con la escuela de tena Cundinamarca.

Informe de actividades recreativa - evento deportivo **Sitio de la actividad – la gran via – tena** El evento recreo deportivo tuvo escenario esta vez en la inspección de la gran vía con las escuelas de la **mesa, quipile y tena. y anolaima** En la cual se realizaron carreras de baterías previas al evento central, así mismo se dio un compartir para todos los deportistas, después de la la charla y las rondas se realizan carreras de obstáculos con platillos y vallas, después de la recreación, se realiza un fogueo entre los deportistas de las diferentes escuelas. Después se realiza un compartir con todos los deportistas participantes en donde, ellos comparten de los aprendizajes obtenidos también se hace una charla en la cual cada	**Evidencias fotográficas**  

escuela describe sus lugares de residencia y lo más bonito de su municipio.	
Se evidencia la actividad de rondas en el cual se nutren los deportistas de la escuela de quipile donde se aportan grandes aprendizajes, en ello se desarrollaron cantos con estribillo, como arremedando al mono, juegos autónomos como cogidas, yermis, stop, y carreras de agilidad y habilidad	

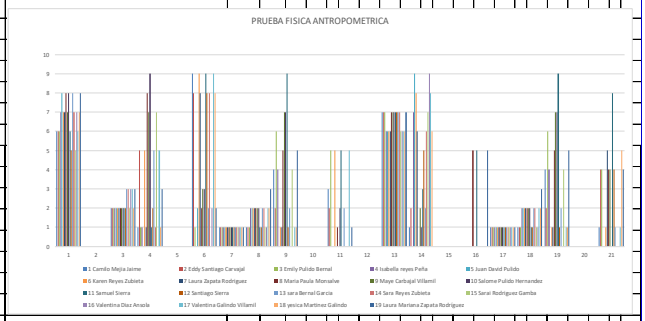
tes y su análisis del mes de noviembre

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION NOVIEMBRE 2021

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Camilo Mejia Jaime	6	0	2	1	:	9	1	1	4	:	3	0	7	1	:	0	1	1	4	:	1
2	2	Eddy Santiago Carvajal	6	0	2	5	:	8	1	1	2	:	2	0	7	2	:	0	1	1	2	:	4
3	3	Emily Pulido Bernal	6	0	2	1	:	1	1	1	6	:	5	0	7	0	:	0	1	1	6	:	4
4	4	Isabella reyes Peña	7	0	2	1	:	0	1	2	4	:	0	0	6	7	:	0	1	2	4	:	0
5	5	Juan David Pulido	8	0	2	0	:	2	1	2	0	:	0	0	6	9	:	0	1	2	0	:	0
6	6	Karen Reyes Zubieta	7	0	2	5	:	9	1	2	1	:	5	0	6	8	:	0	1	2	1	:	1
7	7	Laura Zapata Rodriguez	7	0	2	1	:	8	1	2	1	:	0	0	6	6	:	0	1	2	1	:	5
8	8	Maria Paula Monsalve	8	0	2	8	:	2	1	2	5	:	1	0	7	0	:	5	1	2	5	:	4
9	9	Maye Carbajal Villamil	7	0	2	7	:	3	1	2	7	:	0	0	7	2	:	0	1	2	7	:	4
10	10	Salome Pulido Hernandez	8	0	2	9	:	3	1	2	7	:	2	0	7	1	:	0	1	2	7	:	0
11	11	Samuel Sierra	6	0	2	1	:	9	1	1	9	:	5	0	7	3	:	5	1	1	9	:	8
12	12	Santiago Sierra	5	0	2	2	:	8	1	1	1	:	0	0	7	5	:	0	1	1	1	:	4
13	13	sara Bernal Garcia	8	0	3	5	:	2	1	2	2	:	2	0	7	2	:	0	1	2	2	:	1
14	14	Sara Reyes Zubieta	7	0	3	1	:	8	1	2	0	:	0	0	7	6	:	0	1	2	0	:	0
15	15	Sarai Rodriguez Gamba	5	0	2	7	:	0	1	1	4	:	0	0	6	7	:	0	1	1	4	:	0
16	16	Valentina Diaz Ansola	7	0	3	0	:	2	1	1	0	:	0	0	6	9	:	0	1	1	0	:	0
17	17	Valentina Galindo Villamil	6	0	3	5	:	9	1	2	1	:	5	0	6	8	:	0	1	2	1	:	1
18	18	yesica Martinez Galindo	7	0	2	1	:	8	1	2	1	:	0	0	6	6	:	0	1	2	1	:	5
19	19	Laura Mariana Zapata Rodriguez	8	0	3	3	:	2	1	3	5	:	1	0	7	0	:	5	1	3	5	:	4
20	20						:					:					:					:	
21	21						:					:					:					:	
22	22						:					:					:					:	
23	23						:					:					:					:	
24	24						:					:					:					:	
25	25						:					:					:					:	
26							:					:					:					:	
27							:					:					:					:	
28							:					:					:					:	
29							:					:					:					:	
30							:					:					:					:	
31							:					:					:					:	
32							:					:					:					:	
33							:					:					:					:	
34							:					:					:					:	
35							:					:					:					:	
36							:					:					:					:	
37							:					:					:					:	

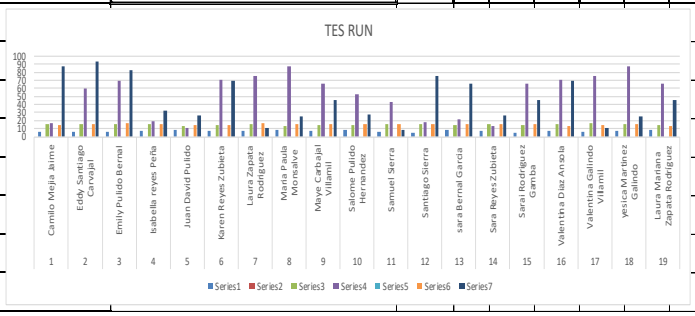


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	Camilo Mejia Jaime	6	0	15	17	0	14	87
2	2	Eddy Santiago Carvajal	6	0	16	60	0	15	93
3	3	Emily Pulido Bernal	6	0	16	70	0	17	83
4	4	Isabella reyes Peña	7	0	15	19	0	16	32
5	5	Juan David Pulido	8	0	13	11	0	14	26
6	6	Karen Reyes Zubieta	7	0	14	71	0	14	70
7	7	Laura Zapata Rodriguez	7	0	15	76	0	17	11
8	8	Maria Paula Monsalve	8	0	13	88	0	15	25
9	9	Maye Carbajal Villamil	7	0	14	66	0	16	46
10	10	Salome Pulido Hernandez	8	0	14	53	0	15	28
11	11	Samuel Sierra	6	0	16	43	0	15	8
12	12	Santiago Sierra	5	0	15	18	0	15	75
13	13	sara Bernal Garcia	8	0	14	21	0	16	66
14	14	Sara Reyes Zubieta	7	0	16	13	0	16	26
15	15	Sarai Rodriguez Gamba	5	0	14	66	0	15	46
16	16	Valentina Diaz Ansola	7	0	15	71	0	13	70
17	17	Valentina Galindo Villamil	6	0	17	76	0	14	11
18	18	yesica Martinez Galindo	7	0	16	88	0	15	25
19	19	Laura Mariana Zapata Rodríguez	8	0	14	66	0	13	46
20	20								
21	21								
22	22								
23	23								
24	24								
25	25								
26									
27									



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/

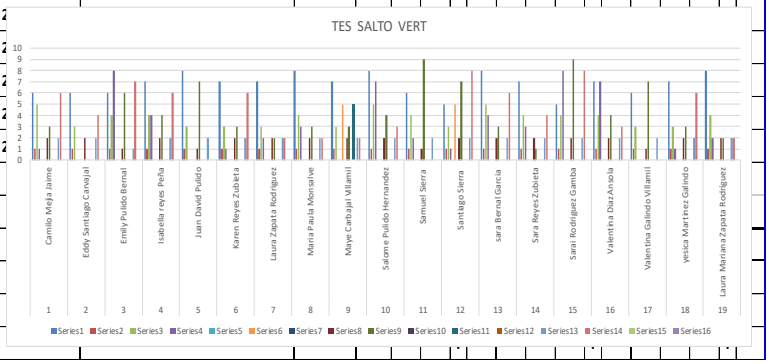
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Camilo Mejia Jaime	6	1	5	1	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
2	2	Eddy Santiago Carvajal	6	1	3	0	:	0	0	2	0	:	0	0	2	4	:	0
3	3	Emily Pulido Bernal	6	1	4	8	:	0	0	1	6	:	0	0	1	7	:	0
4	4	Isabella reyes Peña	7	1	4	4	:	0	0	2	4	:	0	0	2	6	:	0
5	5	Juan David Pulido	8	1	3	0	:	0	0	1	7	:	0	0	2	0	:	0
6	6	Karen Reyes Zubieta	7	1	3	1	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
7	7	Laura Zapata Rodriguez	7	1	3	2	:	0	0	2	2	:	0	0	2	2	:	0
8	8	Maria Paula Monsalve	8	1	4	3	:	0	0	2	3	:	0	0	2	2	:	0
9	9	Maye Carbajal Villamil	7	1	3	0	:	5	0	2	3	:	5	0	2	2	:	0
10	10	Salome Pulido Hernandez	8	1	5	7	:	0	0	2	4	:	0	0	2	3	:	0
11	11	Samuel Sierra	6	1	4	2	:	0	0	1	9	:	0	0	2	0	:	0
12	12	Santiago Sierra	5	1	3	1	:	5	0	2	7	:	0	0	2	8	:	0
13	13	sara Bernal Garcia	8	1	5	4	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
14	14	Sara Reyes Zubieta	7	1	4	3	:	0	0	2	1	:	0	0	2	4	:	0
15	15	Sarai Rodriguez Gamba	5	1	4	8	:	0	0	2	9	:	0	0	2	8	:	0
16	16	Valentina Diaz Ansola	7	1	4	7	:	0	0	2	4	:	0	0	2	3	:	0
17	17	Valentina Galindo Villamil	6	1	3	0	:	0	0	1	7	:	0	0	2	0	:	0
18	18	yesica Martinez Galindo	7	1	3	1	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
19	19	Laura Mariana Zapata Rodríguez	8	1	4	2	:	0	0	2	2	:	0	0	2	2	:	0
20	20																	
21																		
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

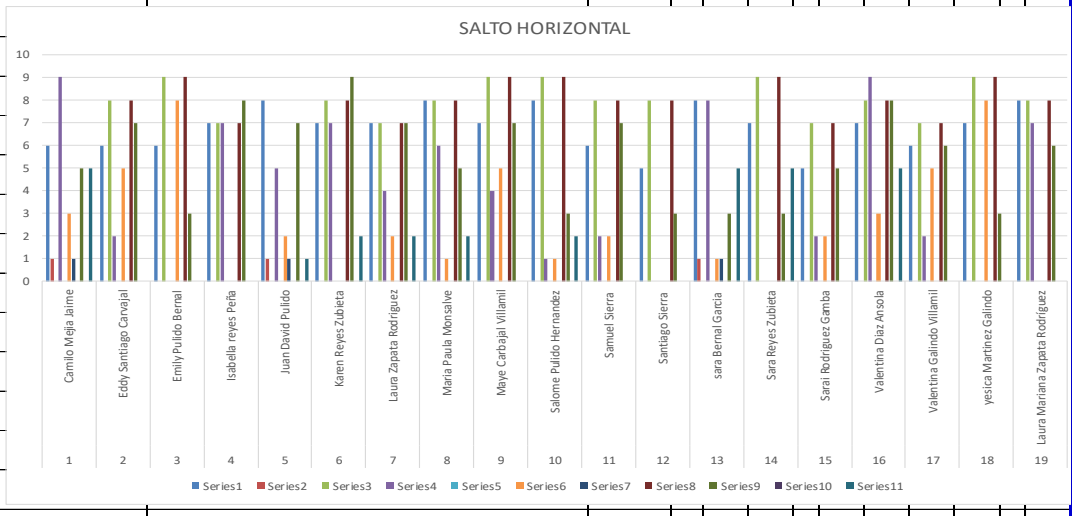
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Camilo Mejia Jaime	6	1	0	9	:	3	1	0	5	:	5
2	2	Eddy Santiago Carvajal	6	0	8	2	:	5	0	8	7	:	0
3	3	Emily Pulido Bernal	6	0	9	0	:	8	0	9	3	:	0
4	4	Isabella reyes Peña	7	0	7	7	:	0	0	7	8	:	0
5	5	Juan David Pulido	8	1	0	5	:	2	1	0	7	:	1
6	6	Karen Reyes Zubieta	7	0	8	7	:	0	0	8	9	:	2
7	7	Laura Zapata Rodriguez	7	0	7	4	:	2	0	7	7	:	2
8	8	Maria Paula Monsalve	8	0	8	6	:	1	0	8	5	:	2
9	9	Maye Carbajal Villamil	7	0	9	4	:	5	0	9	7	:	0
10	10	Salome Pulido Hernandez	8	0	9	1	:	1	0	9	3	:	2
11	11	Samuel Sierra	6	0	8	2	:	2	0	8	7	:	0
12	12	Santiago Sierra	5	0	8	0	:	0	0	8	3	:	0
13	13	sara Bernal Garcia	8	1	0	8	:	1	1	0	3	:	5
14	14	Sara Reyes Zubieta	7	0	9	0	:	0	0	9	3	:	5
15	15	Sarai Rodriguez Gamba	5	0	7	2	:	2	0	7	5	:	0
16	16	Valentina Diaz Ansola	7	0	8	9	:	3	0	8	8	:	5
17	17	Valentina Galindo Villamil	6	0	7	2	:	5	0	7	6	:	0
18	18	yesica Martinez Galindo	7	0	9	0	:	8	0	9	3	:	0
19	19	Laura Mariana Zapata Rodríguez	8	0	8	7	:	0	0	8	6	:	0



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

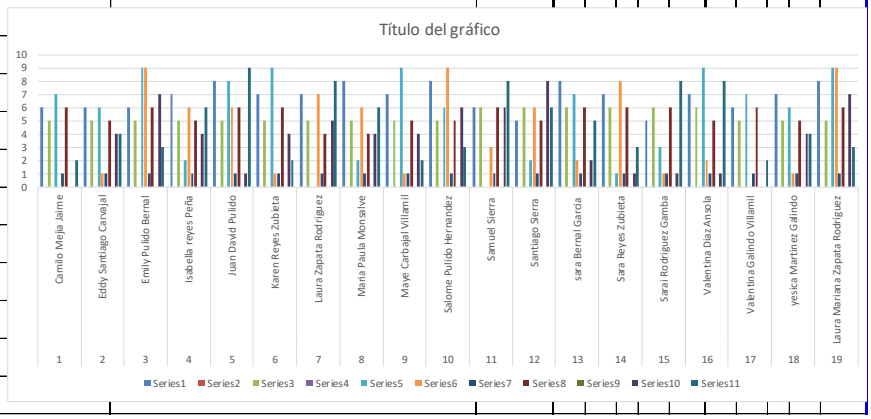
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	Camilo Mejia Jaime	6	0	5	:	7	0	1	6	:	0	2
2	2	Eddy Santiago Carvajal	6	0	5	:	6	1	1	5	:	4	4
3	3	Emily Pulido Bernal	6	0	5	:	9	9	1	6	:	7	3
4	4	Isabella reyes Peña	7	0	5	:	2	6	1	5	:	4	6
5	5	Juan David Pulido	8	0	5	:	8	6	1	6	:	1	9
6	6	Karen Reyes Zubieta	7	0	5	:	9	1	1	6	:	4	2
7	7	Laura Zapata Rodriguez	7	0	5	:	0	7	1	4	:	5	8
8	8	Maria Paula Monsalve	8	0	5	:	2	6	1	4	:	4	6
9	9	Maye Carbajal Villamil	7	0	5	:	9	1	1	5	:	4	2
10	10	Salome Pulido Hernandez	8	0	5	:	6	9	1	5	:	6	3
11	11	Samuel Sierra	6	0	6	:	0	3	1	6	:	6	8
12	12	Santiago Sierra	5	0	6	:	2	6	1	5	:	8	6
13	13	sara Bernal Garcia	8	0	6	:	7	2	1	6	:	2	5
14	14	Sara Reyes Zubieta	7	0	6	:	1	8	1	6	:	1	3
15	15	Sarai Rodriguez Gamba	5	0	6	:	3	1	1	6	:	1	8
16	16	Valentina Diaz Ansola	7	0	6	:	9	2	1	5	:	1	8
17	17	Valentina Galindo Villamil	6	0	5	:	7	0	1	6	:	0	2
18	18	yesica Martinez Galindo	7	0	5	:	6	1	1	5	:	4	4
19	19	Laura Mariana Zapata Rodríguez	8	0	5	:	9	9	1	6	:	7	3

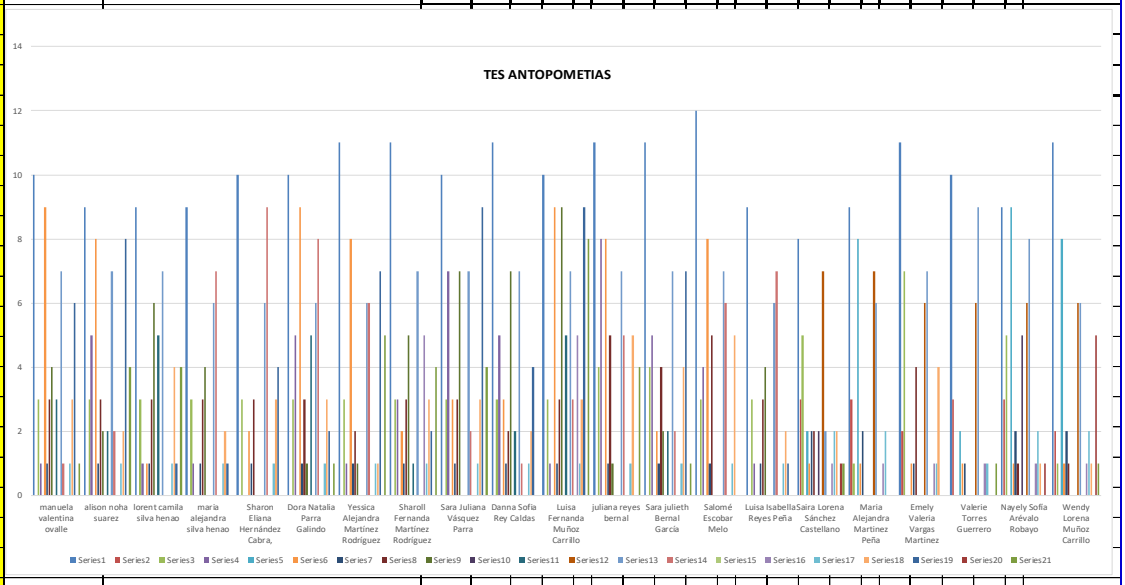


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION NOVIEMBRE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	manuela valentina ovalle	10	0	3	1	:	9	1	3	4	:	3	0	7	1	:	0	1	3	6	:	1
2	2	alison noha suarez	9	0	3	5	:	8	1	3	2	:	2	0	7	2	:	0	1	2	8	:	4
3	3	lorent camila silva henao	9	0	3	1	:	1	1	3	6	:	5	0	7	0	:	0	1	4	1	:	4
4	4	maria alejandra silva henao	9	0	3	1	:	0	1	3	4	:	0	0	6	7	:	0	1	2	1	:	0
5	5	Sharon Eliana Hernández Cabra,	10	0	3	0	:	2	1	3	0	:	0	0	6	9	:	0	1	3	4	:	0
6	6	Dora Natalia Parra Galindo	10	0	3	5	:	9	1	3	1	:	5	0	6	8	:	0	1	3	2	:	1
7	7	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	11	0	3	1	:	8	1	2	1	:	0	0	6	6	:	0	1	1	7	:	5
8	8	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	11	0	3	3	:	2	1	3	5	:	1	0	7	0	:	5	1	3	2	:	4
9	9	Sara Juliana Vásquez Parra	10	0	3	7	:	3	1	3	7	:	0	0	7	2	:	0	1	3	9	:	4
10	10	Danna Sofia Rey Caldas	11	0	3	5	:	3	1	2	7	:	2	0	7	1	:	0	1	2	4	:	0
11	11	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	10	0	3	1	:	9	1	3	9	:	5	0	7	3	:	5	1	3	9	:	8
12	12	juliana reyes bernal	11	0	4	8	:	8	1	5	1	:	0	0	7	5	:	0	1	5	0	:	4
13	13	Sara julieth Bernal García	11	0	4	5	:	2	1	4	2	:	2	0	7	2	:	0	1	4	7	:	1
14	14	Salomé Escobar Melo	12	0	3	4	:	8	1	5	0	:	0	0	7	6	:	0	1	5	0	:	0
15	15	Luisa Isabella Reyes Peña	9	0	3	1	:	0	1	3	4	:	0	0	6	7	:	0	1	2	1	:	0
16	16	Saira Lorena Sánchez Castellano	8	3	5	:	2	1	2	2	:	2	0	7	2	:	0	1	2	2	:	1	1
17	17	Maria Alejandra Martinez Peña	9	3	1	:	8	1	2	0	:	0	0	7	6	:	0	1	2	0	:	0	0
18	18	Emely Valeria Vargas Martinez	11	2	7	:	0	1	1	4	:	0	0	6	7	:	0	1	1	4	:	0	0
19	19	Valerie Torres Guerrero	10	3	0	:	2	1	1	0	:	0	0	6	9	:	0	1	1	0	:	0	1
20	20	Nayely Sofía Arévalo Robayo	9	3	5	:	9	1	2	1	:	5	0	6	8	:	0	1	2	1	:	1	0
21	21	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	11	2	1	:	8	1	2	1	:	0	0	6	6	:	0	1	2	1	:	5	1
22																							



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

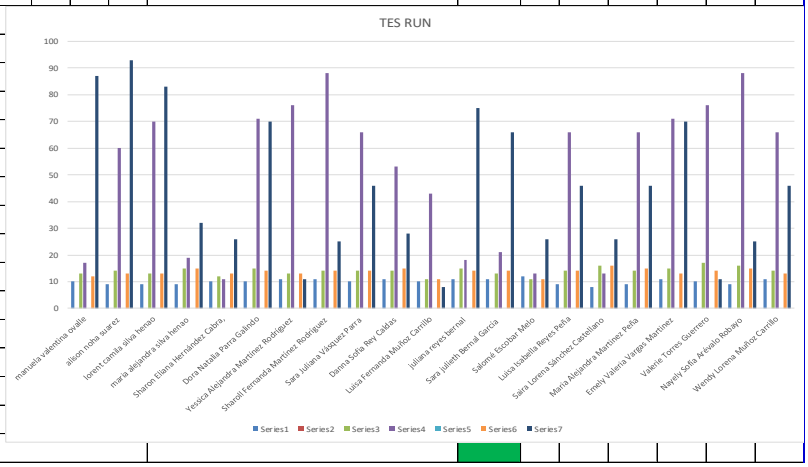
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	manuela valentina ovalle	10	0	13	17	0	12	87
2	2	alison noha suarez	9	0	14	60	0	13	93
3	3	lorent camila silva henao	9	0	13	70	0	13	83
4	4	maria alejandra silva henao	9	0	15	19	0	15	32
5	5	Sharon Eliana Hernández Cabra,	10	0	12	11	0	13	26
6	6	Dora Natalia Parra Galindo	10	0	15	71	0	14	70
7	7	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	11	0	13	76	0	13	11
8	8	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	11	0	14	88	0	14	25
9	9	Sara Juliana Vásquez Parra	10	0	14	66	0	14	46
10	10	Danna Sofia Rey Caldas	11	0	14	53	0	15	28
11	11	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	10	0	11	43	0	11	8
12	12	juliana reyes bernal	11	0	15	18	0	14	75
13	13	Sara julieth Bernal García	11	0	13	21	0	14	66
14	14	Salomé Escobar Melo	12	0	11	13	0	11	26
15	15	Luisa Isabella Reyes Peña	9	0	14	66	0	14	46
16	16	Saira Lorena Sánchez Castellano	8	0	16	13	0	16	26
17	17	Maria Alejandra Martinez Peña	9	0	14	66	0	15	46
18	18	Emely Valeria Vargas Martinez	11	0	15	71	0	13	70
19	19	Valerie Torres Guerrero	10	0	17	76	0	14	11
20	20	Nayely Sofía Arévalo Robayo	9	0	16	88	0	15	25
21	21	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	11	0	14	66	0	13	46



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

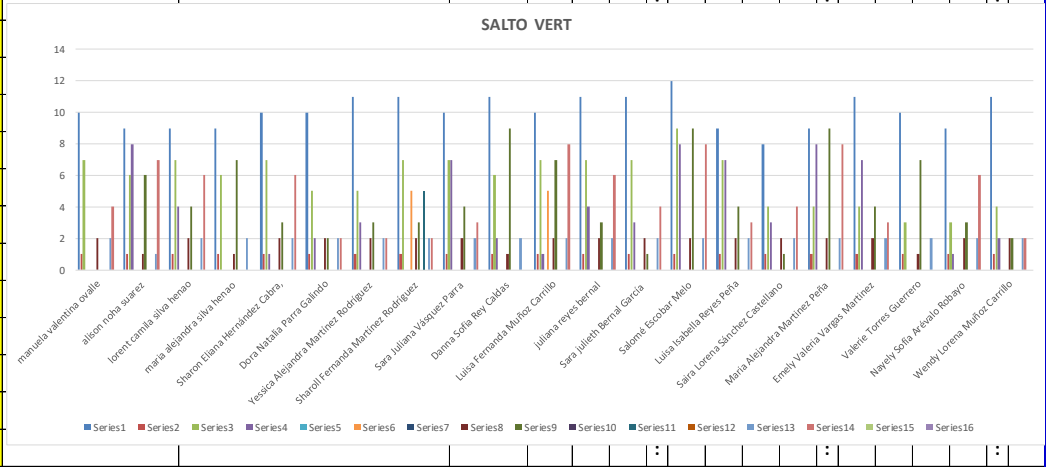
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	manuela valentina ovalle	10	1	7	0	:	0	0	2	0	:	0	0	2	4	:	0
2	2	alison noha suarez	9	1	6	8	:	0	0	1	6	:	0	0	1	7	:	0
3	3	lorent camila silva henao	9	1	7	4	:	0	0	2	4	:	0	0	2	6	:	0
4	4	maria alejandra silva henao	9	1	6	0	:	0	0	1	7	:	0	0	2	0	:	0
5	5	Sharon Eliana Hernández Cabra,	10	1	7	1	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
6	6	Dora Natalia Parra Galindo	10	1	5	2	:	0	0	2	2	:	0	0	2	2	:	0
7	7	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	11	1	5	3	:	0	0	2	3	:	0	0	2	2	:	0
8	8	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	11	1	7	0	:	5	0	2	3	:	5	0	2	2	:	0
9	9	Sara Juliana Vásquez Parra	10	1	7	7	:	0	0	2	4	:	0	0	2	3	:	0
10	10	Danna Sofia Rey Caldas	11	1	6	2	:	0	0	1	9	:	0	0	2	0	:	0
11	11	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	10	1	7	1	:	5	0	2	7	:	0	0	2	8	:	0
12	12	juliana reyes bernal	11	1	7	4	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
13	13	Sara julieth Bernal García	11	1	7	3	:	0	0	2	1	:	0	0	2	4	:	0
14	14	Salomé Escobar Melo	12	1	9	8	:	0	0	2	9	:	0	0	2	8	:	0
15	15	Luisa Isabella Reyes Peña	9	1	7	7	:	0	0	2	4	:	0	0	2	3	:	0
16	16	Saira Lorena Sánchez Castellano	8	1	4	3	:	0	0	2	1	:	0	0	2	4	:	0
17	17	Maria Alejandra Martinez Peña	9	1	4	8	:	0	0	2	9	:	0	0	2	8	:	0
18	18	Emely Valeria Vargas Martinez	11	1	4	7	:	0	0	2	4	:	0	0	2	3	:	0
19	19	Valerie Torres Guerrero	10	1	3	0	:	0	0	1	7	:	0	0	2	0	:	0
20	20	Nayely Sofía Arévalo Robayo	9	1	3	1	:	0	0	2	3	:	0	0	2	6	:	0
21	21	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	11	1	4	2	:	0	0	2	2	:	0	0	2	2	:	0
22							:					:					:	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

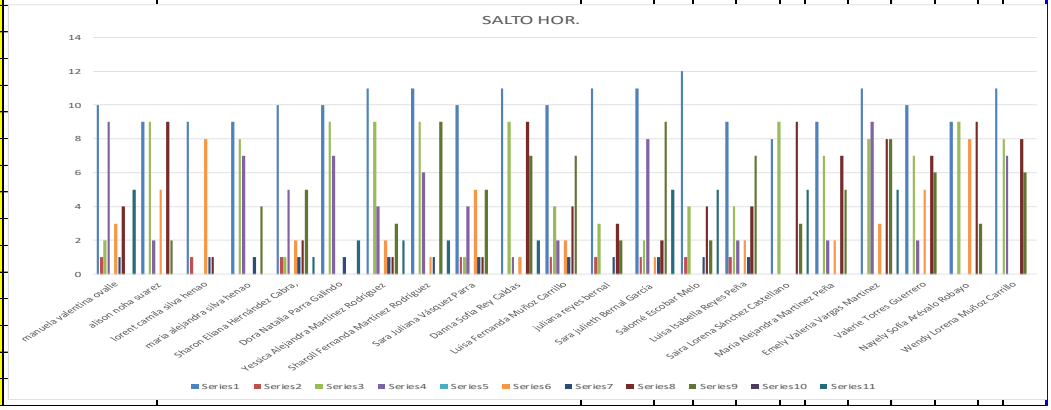
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	manuela valentina ovalle	10	1	2	9	:	3	1	4	0	:	5
2	2	alison noha suarez	9	0	9	2	:	5	0	9	2	:	0
3	3	lorent camila silva henao	9	1	0	0	:	8	1	1	0	:	0
4	4	maria alejandra silva henao	9	0	8	7	:	0	1	0	4	:	0
5	5	Sharon Eliana Hernández Cabra,	10	1	1	5	:	2	1	2	5	:	1
6	6	Dora Natalia Parra Galindo	10	0	9	7	:	0	1	0	0	:	2
7	7	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	11	0	9	4	:	2	1	1	3	:	2
8	8	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	11	0	9	6	:	1	1	0	9	:	2
9	9	Sara Juliana Vásquez Parra	10	1	1	4	:	5	1	1	5	:	0
10	10	Danna Sofia Rey Caldas	11	0	9	1	:	1	0	9	7	:	2
11	11	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	10	1	4	2	:	2	1	4	7	:	0
12	12	juliana reyes bernal	11	1	3	0	:	0	1	3	2	:	0
13	13	Sara julieth Bernal García	11	1	2	8	:	1	1	2	9	:	5
14	14	Salomé Escobar Melo	12	1	4	0	:	0	1	4	2	:	5
15	15	Luisa Isabella Reyes Peña	9	1	4	2	:	2	1	4	7	:	0
16	16	Saira Lorena Sánchez Castellano	8	0	9	0	:	0	0	9	3	:	5
17	17	Maria Alejandra Martinez Peña	9	0	7	2	:	2	0	7	5	:	0
18	18	Emely Valeria Vargas Martinez	11	0	8	9	:	3	0	8	8	:	5
19	19	Valerie Torres Guerrero	10	0	7	2	:	5	0	7	6	:	0
20	20	Nayely Sofía Arévalo Robayo	9	0	9	0	:	8	0	9	3	:	0
21	21	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	11	0	8	7	:	0	0	8	6	:	0



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

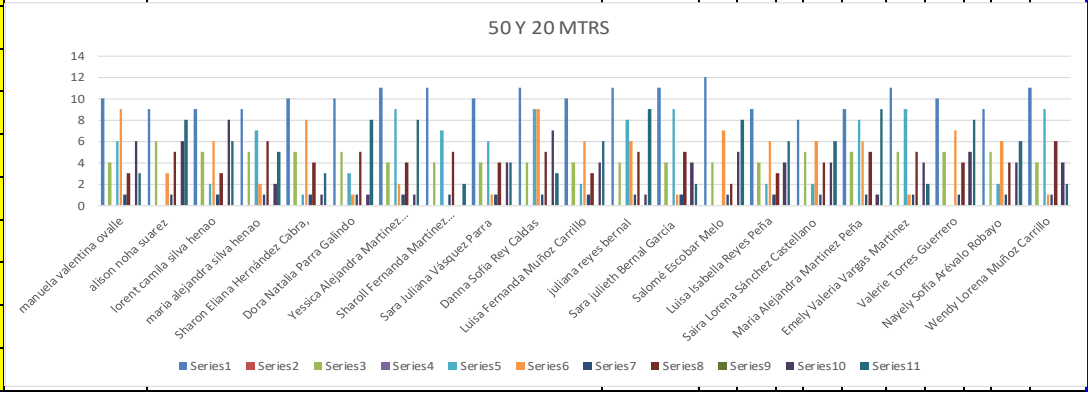
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	manuela valentina ovalle	10	0	4	:	6	9	1	3	:	6	3
2	2	alison noha suarez	9	0	6	:	0	3	1	5	:	6	8
3	3	lorent camila silva henao	9	0	5	:	2	6	1	3	:	8	6
4	4	maria alejandra silva henao	9	0	5	:	7	2	1	6	:	2	5
5	5	Sharon Eliana Hernández Cabra,	10	0	5	:	1	8	1	4	:	1	3
6	6	Dora Natalia Parra Galindo	10	0	5	:	3	1	1	5	:	1	8
7	7	Yessica Alejandra Martínez Rodríguez	11	0	4	:	9	2	1	4	:	1	8
8	8	Sharoll Fernanda Martínez Rodríguez	11	0	4	:	7	0	1	5	:	0	2
9	9	Sara Juliana Vásquez Parra	10	0	4	:	6	1	1	4	:	4	4
10	10	Danna Sofia Rey Caldas	11	0	4	:	9	9	1	5	:	7	3
11	11	Luisa Fernanda Muñoz Carrillo	10	0	4	:	2	6	1	3	:	4	6
12	12	juliana reyes bernal	11	0	4	:	8	6	1	5	:	1	9
13	13	Sara julieth Bernal García	11	0	4	:	9	1	1	5	:	4	2
14	14	Salomé Escobar Melo	12	0	4	:	0	7	1	2	:	5	8
15	15	Luisa Isabella Reyes Peña	9	0	4	:	2	6	1	3	:	4	6
16	16	Saira Lorena Sánchez Castellano	8	0	5	:	2	6	1	4	:	4	6
17	17	Maria Alejandra Martinez Peña	9	0	5	:	8	6	1	5	:	1	9
18	18	Emely Valeria Vargas Martinez	11	0	5	:	9	1	1	5	:	4	2
19	19	Valerie Torres Guerrero	10	0	5	:	0	7	1	4	:	5	8
20	20	Nayely Sofía Arévalo Robayo	9	0	5	:	2	6	1	4	:	4	6
21	21	Wendy Lorena Muñoz Carrillo	11	0	4	:	9	1	1	6	:	4	2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

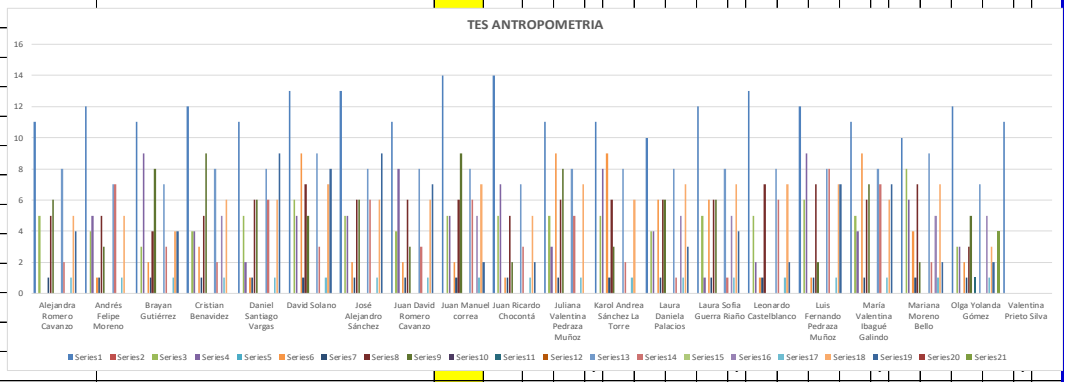
INDEPORTES CUNDINAMARCA

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	1	Alejandra Romero Cavanzo	11	0	5	0	:	0	1	5	6	:	0	0	8	2	:	0	1	5	4	:	0
2	2	Andrés Felipe Moreno	12	0	4	5	:	1	1	5	3	:	0	0	7	7	:	0	1	5	0	:	0
3	3	Brayan Gutiérrez	11	0	3	9	:	2	1	4	8	:	0	0	7	3	:	0	1	4	4	:	0
4	4	Cristian Benavidez	12	0	4	4	:	3	1	5	9	:	0	0	8	2	:	5	1	6	0	:	0
5	5	Daniel Santiago Vargas	11	0	5	2	:	1	1	6	6	:	0	0	8	6	:	0	1	6	9	:	0
6	6	David Solano	13	0	6	5	:	9	1	7	5	:	0	0	9	3	:	0	1	7	8	:	0
7	7	José Alejandro Sánchez	13	0	5	5	:	2	1	6	6	:	0	0	8	6	:	0	1	6	9	:	0
8	8	Juan David Romero Cavanzo	11	0	4	8	:	2	1	6	3	:	0	0	8	3	:	0	1	6	7	:	0
9	9	Juan Manuel correa	14	0	5	5	:	2	1	6	9	:	0	0	8	6	:	5	1	7	2	:	0
10	10	Juan Ricardo Chocontá	14	0	5	7	:	1	1	5	2	:	0	0	7	3	:	0	1	5	2	:	0
11	11	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	11	0	5	3	:	9	1	6	8	:	0	0	8	5	:	0	1	7	0	:	0
12	12	Karol Andrea Sánchez La Torre	11	0	5	8	:	9	1	6	3	:	0	0	8	2	:	0	1	6	0	:	0
13	13	Laura Daniela Palacios	10	0	4	4	:	6	1	6	6	:	0	0	8	1	:	5	1	7	3	:	0
14	14	Laura Sofia Guerra Riaño	12	0	5	1	:	6	1	6	6	:	0	0	8	1	:	5	1	7	4	:	0
15	15	Leonardo Castelblanco	13	0	5	2	:	1	1	7	0	:	0	0	8	6	:	0	1	7	2	:	0
16	16	Luis Fernando Pedraza Muñoz	12	0	6	9	:	1	1	7	2	:	0	0	8	8	:	0	1	7	7	:	0
17	17	María Valentina Ibagué Galindo	11	0	5	4	:	9	1	6	7	:	0	0	8	7	:	0	1	6	7	:	0
18	18	Mariana Moreno Bello	10	0	8	6	:	4	1	7	2	:	0	0	9	2	:	5	1	7	2	:	0
19	19	Olga Yolanda Gómez	12	0	3	3	:	2	1	3	5	:	1	0	7	0	:	5	1	3	2	:	4
20	20	Valentina Prieto Silva	11				:					:					:					:	



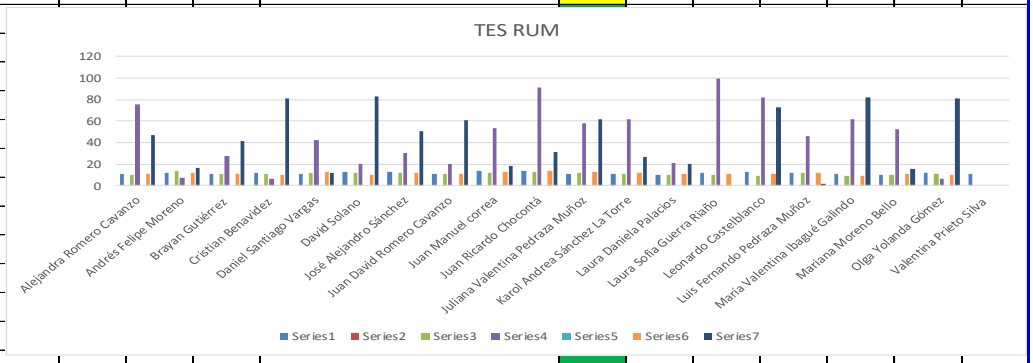
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1			S. RUN 2		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	Alejandra Romero Cavanzo	11	0	10	75	0	11	47
2	2	Andrés Felipe Moreno	12	0	14	7	0	12	17
3	3	Brayan Gutiérrez	11	0	11	28	0	11	41
4	4	Cristian Benavidez	12	0	11	6	0	10	81
5	5	Daniel Santiago Vargas	11	0	12	42	0	13	12
6	6	David Solano	13	0	12	20	0	10	83
7	7	José Alejandro Sánchez	13	0	12	30	0	12	51
8	8	Juan David Romero Cavanzo	11	0	11	20	0	11	61
9	9	Juan Manuel correa	14	0	12	53	0	13	18
10	10	Juan Ricardo Chocontá	14	0	13	91	0	14	31
11	11	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	11	0	12	58	0	13	62
12	12	Karol Andrea Sánchez La Torre	11	0	11	62	0	12	27
13	13	Laura Daniela Palacios	10	0	10	21	0	11	20
14	14	Laura Sofia Guerra Riaño	12	0	10	99	0	11	0
15	15	Leonardo Castelblanco	13	0	9	82	0	11	73
16	16	Luis Fernando Pedraza Muñoz	12	0	12	46	0	12	2
17	17	María Valentina Ibagué Galindo	11	0	9	62	0	9	82
18	18	Mariana Moreno Bello	10	0	10	52	0	11	16
19	19	Olga Yolanda Gómez	12	0	11	6	0	10	81
20	20	Valentina Prieto Silva	11						



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

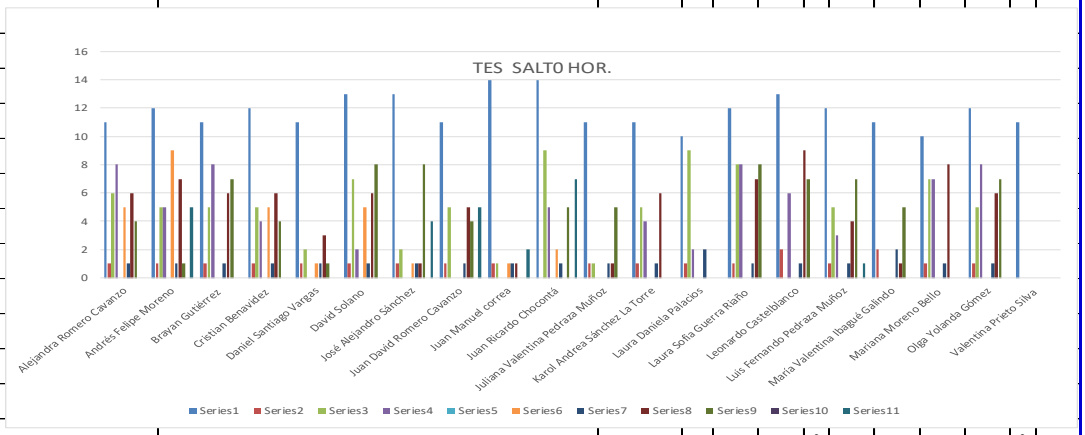
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Alejandra Romero Cavanzo	11	1	6	8	:	5	1	6	4	:	0
2	2	Andrés Felipe Moreno	12	1	5	5	:	9	1	7	1	:	5
3	3	Brayan Gutiérrez	11	1	5	8	:	0	1	6	7	:	0
4	4	Cristian Benavidez	12	1	5	4	:	5	1	6	4	:	0
5	5	Daniel Santiago Vargas	11	1	2	0	:	1	1	3	1	:	0
6	6	David Solano	13	1	7	2	:	5	1	6	8	:	0
7	7	José Alejandro Sánchez	13	1	2	0	:	1	1	1	8	:	4
8	8	Juan David Romero Cavanzo	11	1	5	0	:	0	1	5	4	:	5
9	9	Juan Manuel correa	14	1	1	0	:	1	1	1	0	:	2
10	10	Juan Ricardo Chocontá	14	0	9	5	:	2	1	0	5	:	7
11	11	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	11	1	1	0	:	0	1	1	5	:	0
12	12	Karol Andrea Sánchez La Torre	11	1	5	4	:	0	1	6	0	:	0
13	13	Laura Daniela Palacios	10	1	9	2	:	0	2	0	0	:	0
14	14	Laura Sofia Guerra Riaño	12	1	8	8	:	0	1	7	8	:	0
15	15	Leonardo Castelblanco	13	2	0	6	:	0	1	9	7	:	0
16	16	Luis Fernando Pedraza Muñoz	12	1	5	3	:	0	1	4	7	:	1
17	17	María Valentina Ibagué Galindo	11	2	0	0	:	0	2	1	5	:	0
18	18	Mariana Moreno Bello	10	1	7	7	:	0	1	8	0	:	0
19	19	Olga Yolanda Gómez	12	1	5	8	:	0	1	6	7	:	0
20	20	Valentina Prieto Silva	11				:					:	
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													
32													
33													

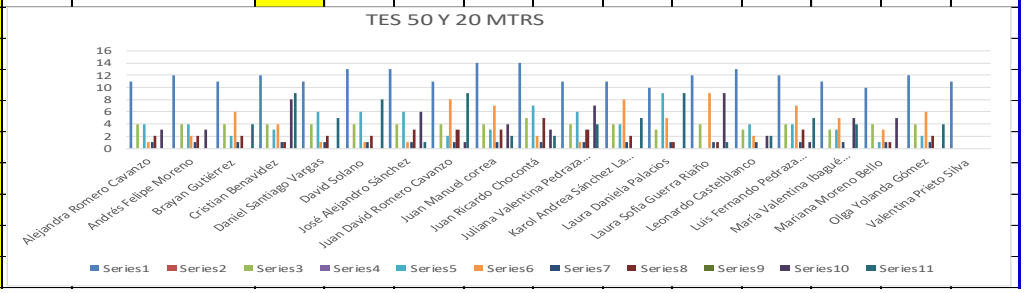


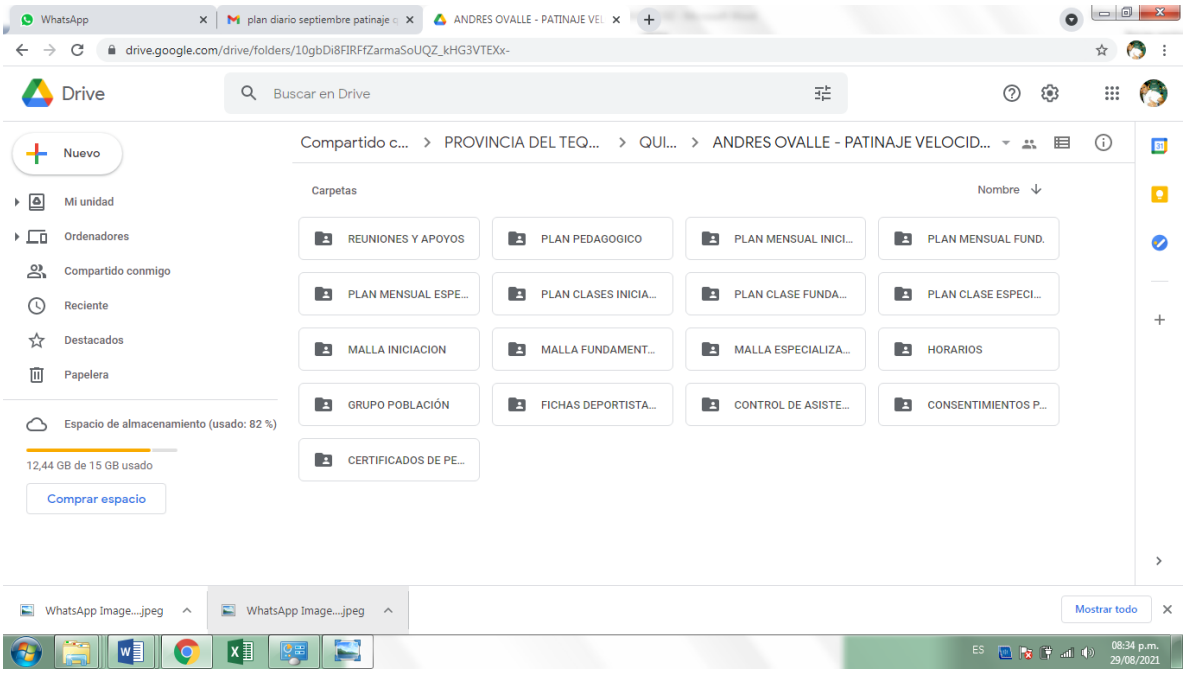
GOBERNACION DE CUNDI
"C IDINAMARCA REGION QU A "

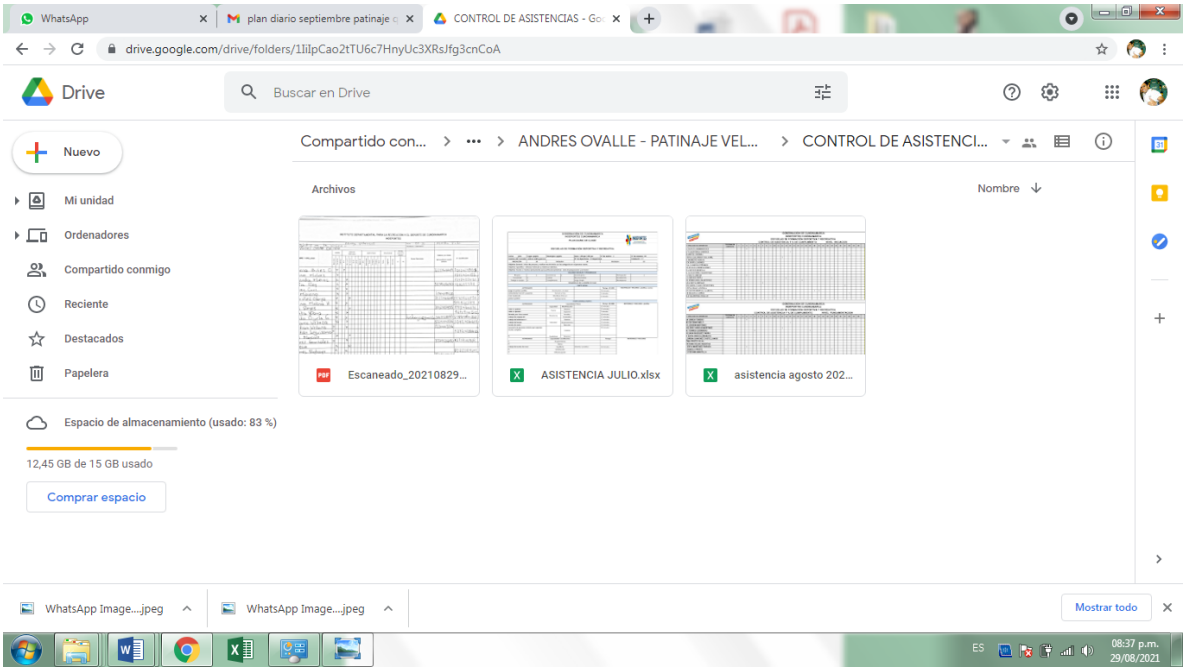
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

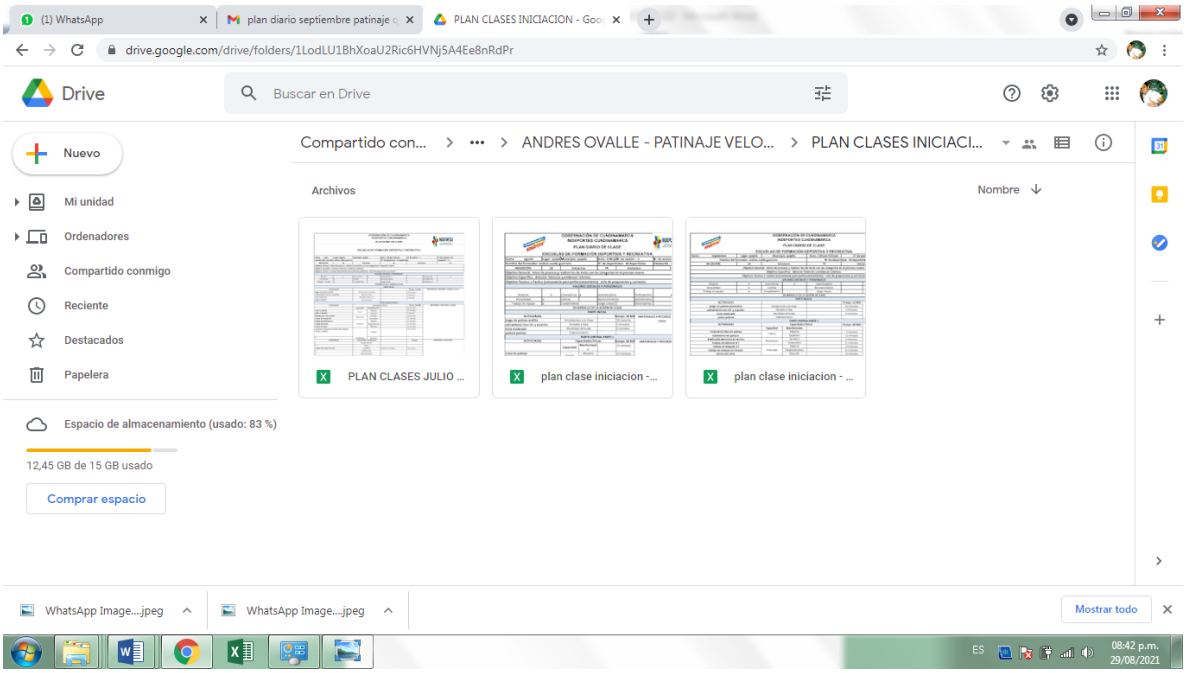
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:PERFECCIONAMIENTO

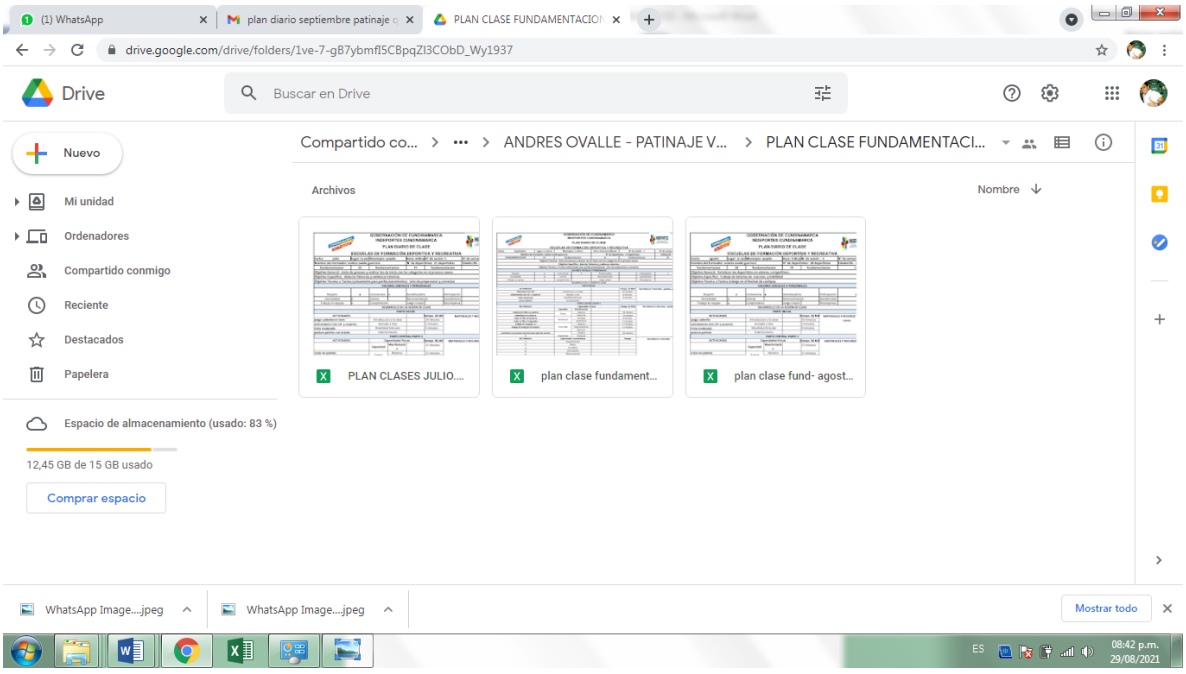
	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	Alejandra Romero Cavanzo	11	0	4	:	4	1	1	2	:	3	0
2	2	Andrés Felipe Moreno	12	0	4	:	4	2	1	2	:	3	0
3	3	Brayan Gutiérrez	11	0	4	:	2	6	1	2	:	0	4
4	4	Cristian Benavidez	12	0	4	:	3	4	1	1	:	8	9
5	5	Daniel Santiago Vargas	11	0	4	:	6	1	1	2	:	0	5
6	6	David Solano	13	0	4	:	6	1	1	2	:	0	8
7	7	José Alejandro Sánchez	13	0	4	:	6	1	1	3	:	6	1
8	8	Juan David Romero Cavanzo	11	0	4	:	2	8	1	3	:	1	9
9	9	Juan Manuel correa	14	0	4	:	3	7	1	3	:	4	2
10	10	Juan Ricardo Chocontá	14	0	5	:	7	2	1	5	:	3	2
11	11	Juliana Valentina Pedraza Muñoz	11	0	4	:	6	1	1	3	:	7	4
12	12	Karol Andrea Sánchez La Torre	11	0	4	:	4	8	1	2	:	0	5
13	13	Laura Daniela Palacios	10	0	3	:	9	5	1	1	:	0	9
14	14	Laura Sofia Guerra Riaño	12	0	4	:	0	9	1	1	:	9	1
15	15	Leonardo Castelblanco	13	0	3	:	4	2	1	0	:	2	2
16	16	Luis Fernando Pedraza Muñoz	12	0	4	:	4	7	1	3	:	1	5
17	17	María Valentina Ibagué Galindo	11	0	3	:	3	5	1	0	:	5	4
18	18	Mariana Moreno Bello	10	0	4	:	1	3	1	1	:	5	0
19	19	Olga Yolanda Gómez	12	0	4	:	2	6	1	2	:	0	4
20	20	Valentina Prieto Sil	11			:					:		

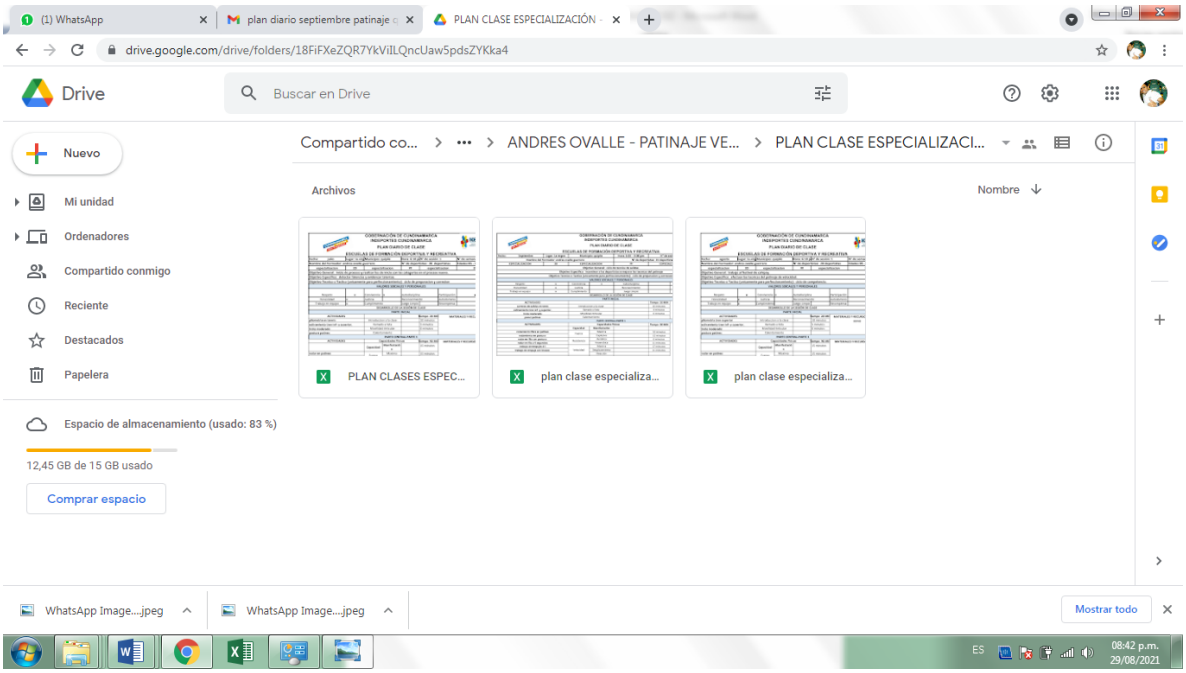


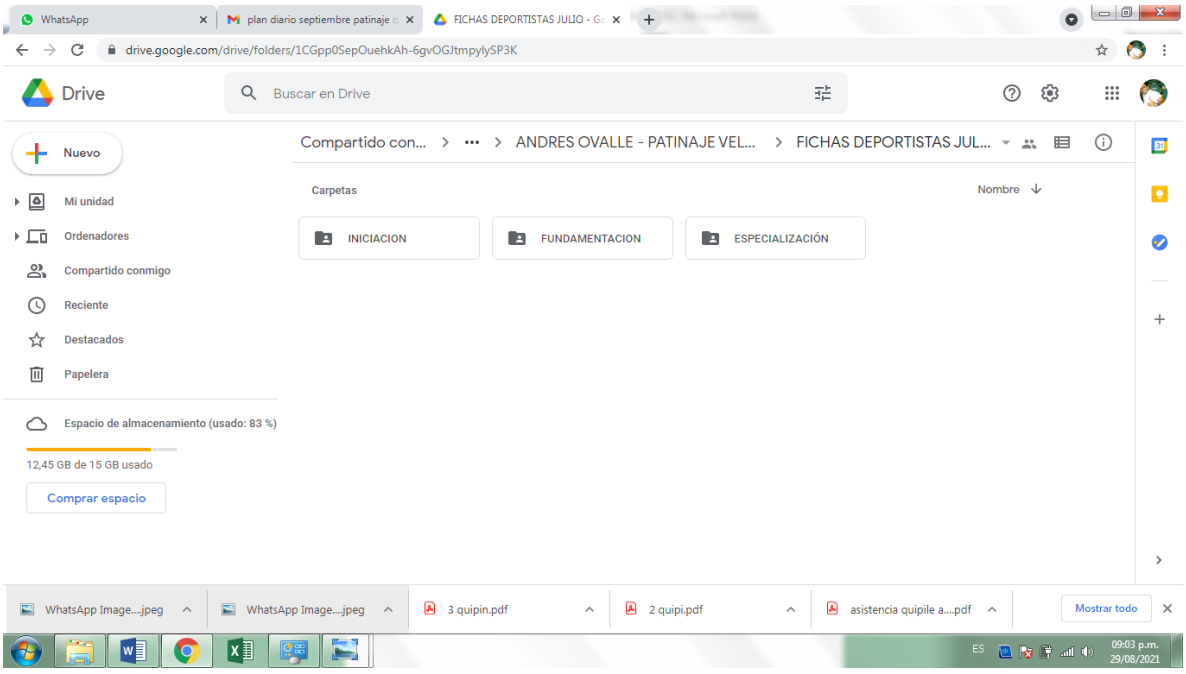

WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
ANDRES OVALLE - PATINAJE VEL
drive.google.com/drive/folders/10gbDi8FIRFfZarmaSoUQZ_kHG3VTEXx-
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 82 %)
12,44 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido c... > PROVINCIA DEL TEQ... > QUI... > ANDRES OVALLE - PATINAJE VELOCID...
Carpetas
Nombre
REUNIONES Y APOYOS
PLAN PEDAGOGICO
PLAN MENSUAL INICI...
PLAN MENSUAL FUND.
PLAN MENSUAL ESPE...
PLAN CLASES INICIA...
PLAN CLASE FUNDA...
PLAN CLASE ESPECI...
MALLA INICIACION
MALLA FUNDAMENT...
MALLA ESPECIALIZA...
HORARIOS
GRUPO POBLACIÓN
FICHAS DEPORTISTA...
CONTROL DE ASISTE...
CONSENTIMIENTOS P...
CERTIFICADOS DE PE...
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
ES
08:34 p.m.
29/08/2021


WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
CONTROL DE ASISTENCIAS - Go
drive.google.com/drive/folders/1IiIpCao2tTU6c7HnyUc3XRsJfg3cnCoA
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 83 %)
12,45 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido con... > ... > ANDRES OVALLE - PATINAJE VEL... > CONTROL DE ASISTENCI...
Archivos
Nombre
Escaneado_20210829...
ASISTENCIA JULIO.xlsx
asistencia agosto 202...
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
ES
08:37 p.m.
29/08/2021


(1) WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
PLAN CLASES INICIACION - Goo
drive.google.com/drive/folders/1LodLU1BhXoaU2Ric6HVNj5A4Ee8nRdPr
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 83 %)
12,45 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido con...
ANDRES OVALLE - PATINAJE VELO...
PLAN CLASES INICIACI...
Archivos
Nombre
PLAN CLASES JULIO ...
plan clase iniciacion -...
plan clase iniciacion - ...
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
ES
08:42 p.m.
29/08/2021


(1) WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
PLAN CLASE FUNDAMENTACIO
drive.google.com/drive/folders/1ve-7-gB7ybmfI5CBpqZI3CObD_Wy1937
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 83 %)
12,45 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido co...
ANDRES OVALLE - PATINAJE V...
PLAN CLASE FUNDAMENTACI...
Archivos
Nombre
PLAN CLASES JULIO....
plan clase fundament...
plan clase fund- agost...
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
ES
08:42 p.m.
29/08/2021


(1) WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
PLAN CLASE ESPECIALIZACIÓN
drive.google.com/drive/folders/18FiFXeZQR7YkViILQncUaw5pdsZYKka4
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 83 %)
12,45 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido co...
ANDRES OVALLE - PATINAJE VE...
PLAN CLASE ESPECIALIZACI...
Archivos
Nombre
PLAN CLASES ESPEC...
plan clase especializa...
plan clase especializa...
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
Mostrar todo
ES
08:42 p.m.
29/08/2021


WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
FICHAS DEPORTISTAS JULIO - G
drive.google.com/drive/folders/1CGpp0SepOuehkAh-6gvOGJtmpylySP3K
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 83 %)
12,45 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartido con...
ANDRES OVALLE - PATINAJE VEL...
FICHAS DEPORTISTAS JUL...
Carpetas
Nombre
INICIACION
FUNDAMENTACION
ESPECIALIZACIÓN
WhatsApp Image....jpeg
WhatsApp Image....jpeg
3 quipin.pdf
2 quipi.pdf
asistencia quipile a....pdf
Mostrar todo
ES
09:03 p.m.
29/08/2021

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION PATINAJE QUIPILE DEPORTIVA 2021

CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
AGOSTO	6.00 AM	CACHIPAY	22	FESTIVAL DE PATINAJE DE CACHIPAY
SEPTIEMBRE	6.00 AM	TENA	18	FOGUEO INTERNO
OCTUBRE	6.00 AM	APULO	9	FESTIVAL DE PATINAJE DE APULO **(APLAZADO)**
NOVIEMBRE	6.00 AM	TENA	28	1 FESTIVAL TENA EN LAS MEJORES MANOS
DICIEMBRE				
MUNICIPIO				QUIPILE
NOMBRE DEL FORMADOR		ANDRES OVALLE		

CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2021

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22/ FESTIVAL DE PATINAJE CACHIPAY	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2021

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18/ FOGUEO ESCUELA QUIPILE VS ESCUELA TENA	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE OCTUBRE DEL 2021

1	2	3	4	5	6	7	8	DE PATINAJE DE APULO (APLAZADO)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

MES DE NOVIEMBRE DEL 2021

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/ 1 FESTIVAL TENA EN LAS MEJORES MANOS	29	30	31

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELA DE PATINAJE DE VELOCIDAD DE FORMACION DEPORTIVA 2021

MES DE SEPTIEMBREE DEL 2021

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

MES DE SEPTIEMBRE DEL 2021

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

MES DE OCTUBRE DEL 2021

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

MES DE NOVIBRE DEL 2021

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

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PATINAJE DE VELOCIDAD / QUIPILE / ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERRO

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	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	6	1					1							1
7 AÑOS	1	5	2	3	2										4
8 AÑOS	1	6		1											1
9 AÑOS	2	1			1	1									3
10 AÑOS	1	8	1		1										9
11 AÑOS		2			3	2									2
12 AÑOS		5				2									5
13 AÑOS		1				1									1
14 AÑOS		1			1										1
15 AÑOS		1			3										1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	6	30	4	4	8	6		1							59

ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO

LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que **ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.072.425.172 de La Mesa, presto sus servicios como **MONITOR 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.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2021.

Cordialmente,

BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
Johana Andrea Tovar Sánchez *Aux. administrativo*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*	*Certificación*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*

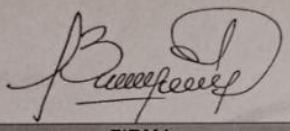
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO	INSTRUCTOR	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
QUIPILE	CUNDINAMARCA	30 DE NOVIEMBRE DE 2021

QUIEN CERTIFICA

BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ	SECRETARIA DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL
NOMBRE	CARGO
	ALCALDIA DE QUIPILE
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

DURANTE EL PERIODO REALIZO A CABALIDAD TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, CUMPLIENDO CON SUS OBLIGACIONES CONTRACTUALES

Observaciones

EL INSTRUCTOR SE MOSTRO INTERESADO EN LOS PROCESOS, ES MUY DILIGENTE Y ES UN APOYO IMPORTANTE PARA LAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA EN EL MUNI

EVIDENCIAS DE ENTREGA DE UNIFORMES

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: Andres Ovalle Guerrero

CARGO: Instructor **FECHA:** 04/11/2021 **TELEFONO:** 3148965802

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Lorent Camila Silva				Lorent
2	Eharol Fernanda Martinez				Sharoll
3	Erick Duvan Moreno				Erik
4	Sharik Moreno				Sharik
5	Allison Suarez				Allison
6	Valerin Torres				Valerin T.
7	Salome Escobar				Salomé M.
8	Maria Alejandra				Alejo
9	Valeria Vargas				valeria
10	Isabela Reyes				Isabella
11	Nicol Mantilla				Nicole
12	Allison Yaso				Allison
13	Valentina Galindo				Valentina
14	Sharon Hernandez				Sharon
15	Anyali Pinzon				Angelly
16	Laura Mariana Zapata				Mariana
17	Valentina Diaz				valentin
18	Sara Vasquez				Sara Vasqu
19	Manuela Ovalle				Manuela O.
20	Juliana Reyes				Juliana Re
21	Sara yuliet Bernal				Sara Yuliet
22	Nayely Arevalo				Nayely

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

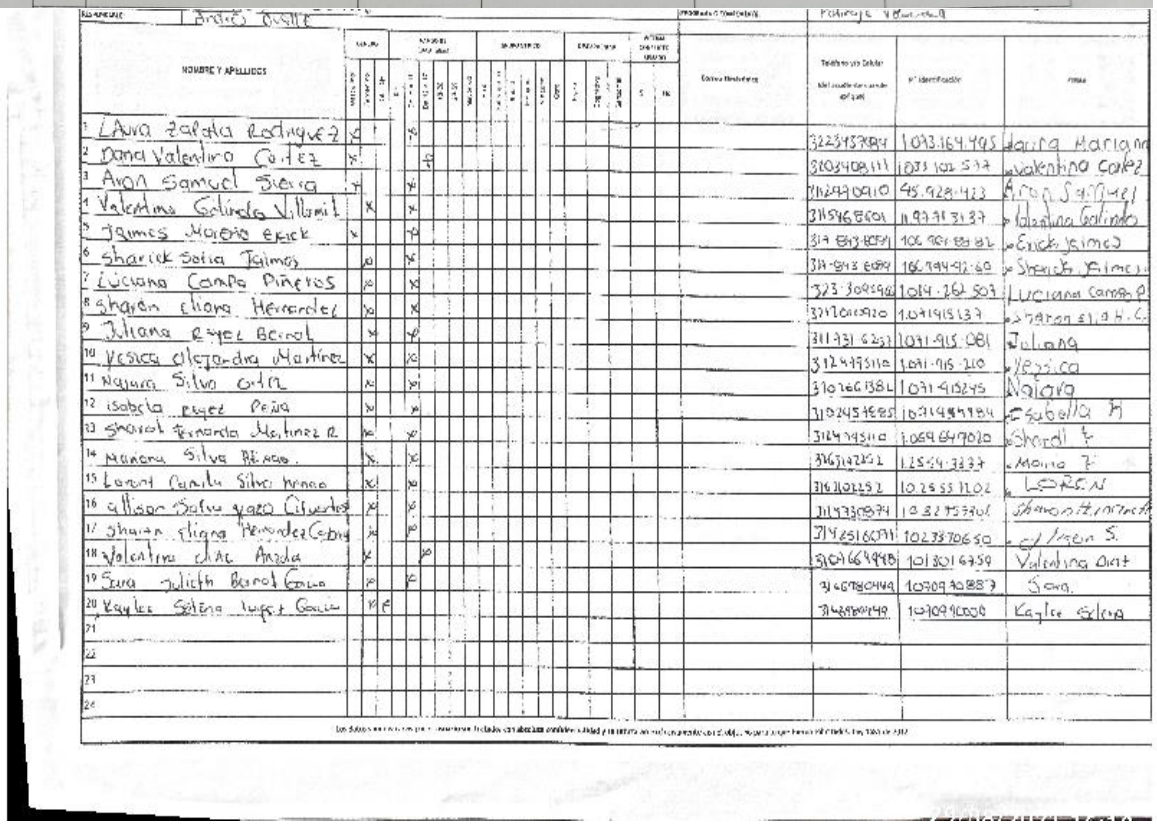
N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
23	Lorena Sanchez				Lorena S
24	luciana Campo.				Luciana C.
25	Yesica Maria Martinez				Yessica M.
26	Ailin Silva ortiz				Ailin Silva
27	Maria Jose Beltran				Maria Jose B.
28	Daniel Lopez				Daniel
29	Nicolas David ortega				Nicolas
30	Maria Alejandra silva				maria alejandra
31	Laura Sofia Martinez				Laura Martinez
32	Angie Karina Rodriguez				Angie Karina
33	Johan Camilo Mejia				Camilo Mejia
34	Danna Valentina				Danna Va
35	Mariana Martinez.				
36	Jennifer Brinis				Jennifer B
37	Salome Veloza				Salome V.
38	nicol Diaz				Nicol D
39	Salome Brinis				Salome.
40	Heidy Rojas				Heidy Rojas.
41	nicol molina				Nicol Molina.
42	Emanuel Vargas				Emanuel V.
43	Samanta Moreno				Samanta
44	Karol Cano				Karol C.

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Dora Parra				Dora Parra
2	Valentina Cano				Valentina cano
3	Juan felipe Rojas				Luz Dary Diaz R
4	Manuela leon				Linda fandiño
5					
6					



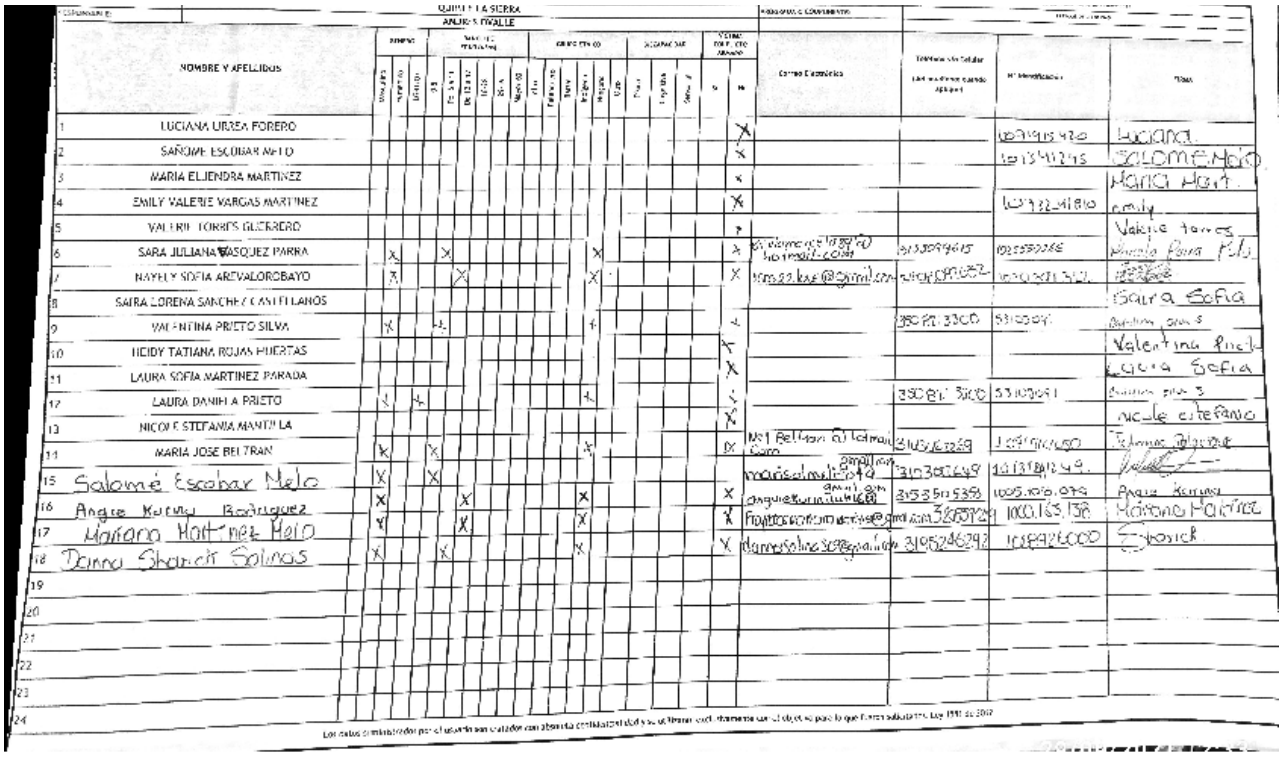
INDEPORTES

INDEPORTES

PATINAJE DE VELOCIDAD
QUIRIGUA VIGEN
ANDRES OVALLE

	NOMBRE Y APELLIDOS	Correo Electrónico	Teléfono ya Celular	N° Identificación	FIRMA
1	JENNIFER LORENA IBAÑEZ			1019655920	JENNIFER LORENA
2	WENDY LORENA MUÑOS			1013914194	Wendy Lorena
3	LUISA FERNANDA MUÑOS			1020930685	Luisa Fernanda
4	DANNA SOFIA REY			1032424010	Danna Sofia
5	ANGIE SARAY CRUZ			1023993794	Angie Cruz
6	SAMATA MORENO		— —		SAMANTA MORENO
7	SALOME BRINEY CLAVA			1129967819	SALOME BUÑOS
8	NICOL DAYANA MOLINA			1129165883	Nicol Dayana
9	DARY NICOL REYES			1031914305	DARY NICOL REYES
10	DORA NATALIA PARRA			1031916633	Dora Natalia
11	LUIS EDUARDO ORJUELA		— —		Luis Eduardo
12	MARIA SALOME VELOZA				Maria Salome
13	JUAN SEBASTIAN VELAZO			1078429320	Juan Sebastian
14	JUAN SEBASTINA LEGUIZAMON				— —
15	RIAN GOMEZ ROBAYO			1078414904	Quiano Andres
16	DUMAN ANDRES GONZALES				Sara Fonseca
17	SARA FONSECA			1030937711	Maria Salome
18	MARIA SALOME VELOZA				Salome Veloza
19	KAROL KANO GALINDO			1195463941	Karol Kano
20	VALENTINA CANO GALINDO				Valentina Cano
21					
22					
23					
24					

Los datos serán tratados por el Instituto con estricta confidencialidad y solo utilizados exclusivamente para el objeto para el que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012



QUINTA SIERRA

ANEXO 5 VALLE

	NOMBRE Y APELLIDOS	Correo Electrónico	Teléfono de Celular	Nº Identificación	Firma
1	LUCIANA URREA FORERO			1029405420	Luciana
2	SAÑOME ESCOBAR MELO			1013442215	SALOMÉ MELO
3	MARIA ELIENDRA MARTINEZ				Maria Mart.
4	EMILY VALERIE VARGAS MARTINEZ			1029324810	emily
5	VALERIE TORRES GUERRERO				Valerie Torres
6	SARA JULIANA VASQUEZ PARRA	[illegible] hotmail.com	3133099615	1025550046	Sara Julia Pa.
7	NAYELY SOFIA AREVALO ROBAYO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8	SAIRA LORENA SANCHEZ CASTELLANOS				Saira Sofia
9	VALENTINA PRIETO SILVA		3502213300	53103041	Valentina Prieto S
10	HEIDY TATIANA ROJAS HUERTAS				Valentina Prieto
11	LAURA SOFIA MARTINEZ PARADA				Laura Sofia
12	LAURA DANIELA PRIETO		3502213300	53103041	Laura Sofia S
13	NICOLE STEFANIA MANTILLA				nicole stefania
14	MARIA JOSE BELTRAN	Ma1 Beltran 01 hotmail.com	3105662269	1031160460	Maria Jose B
15	Salomé Escobar Melo	mariasalmelo1504@gmail.com	3103971649	1013442215	
16	Angie Katerin Rodriguez	angiekaterin1168@gmail.com	3135515388	1005.909.079	Angie Katerin
17	Mariana Martinez Melo	[illegible]	3205[illegible]	1000.163.136	Mariana Martinez
18	Danna Sharick Salinas	dannysalinas3@gmail.com	3195246792	1018926000	Danna Sharick
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Los datos suministrados por el usuario son utilizados con absoluta confidencialidad y se utilizarán exclusivamente con el objeto para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/11/2021	Lugar: quipile	Municipio: quipile	Hora: 1:00 pm 3:00 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 18 deportistas		Edades:05 - 17
INICIACIÓN	18	iniciacion	18	iniciacion	18	

Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO - platillos y conos
pliometria en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en postura	Fuerza	Maxima		5 minutos	
balanceo, braseo y recobres		Explosiva		15 minutos	
trabajo de tecnica	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
tecnica de recta		Anaerobica		11 minutos	
manejo de respiración	Velocidad	Maxima		12 minutos	
tecnica de llegada		Desplazamiento		11 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de terminacion de curva	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
rodar por derecha en postura manos atrás	si	por tiempo	10 m	
trabajo de rodar con braseo	no		4 m	
salidas	si		6 m	
llegadas	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior y brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/11/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
INICIACIÓN	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	
Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego sin patines congelados	Introduccion a la clase			10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista			5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular			6 minutos	
poner patines uno por uno	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
poner solo patin derecho y rodar	Fuerza	Maxima		15 minutos	
cambiar a patin izquiero y rodar		Explosiva		5 minutos	
Poner ambos patines y rodar	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
carrito en recta		Anaerobica		11 minutos	
enpujes con de- iz, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
recta, empujes, y balanceos		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de recta final		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
cadenita en patines	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
Circuito de habilidad	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
juego de recoger platillos con salidas	**no**		**4 m**	
salidas en linea	**si**		**6 m**	
salidas de reaccion de espaldas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2021	Lugar: quipile	Municipio: quipile	Hora: 1:00 pm 3:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 18 deportistas		Edades:05 - 17
INICIACIÓN	18	iniciacion	18	iniciacion	18	

Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
relevos por velocidad. Giros	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		10 minutos	
trabajo de habilidad		Explosiva		14 minutos	
ochos en carreras	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
ochos en patines		Anaerobica		11 minutos	
giros por derecha en conos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
saltos por platilos		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de rescta final		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
carrito en recta	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
habilidad fortalecer tobillos	si	por tiempo	10 m	
saltos	no		4 m	
Tecnica curva sostenida	si		6 m	
hidratacion y saltos	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios de activación muscular	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
trabajo de habilidad		Explosiva		5 minutos	
saltos por conos y slalom	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
carreras de habilidad		Anaerobica		11 minutos	
giros por derecha en conos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
saltos por platilos		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de rescta final		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
habilidad fortalecer tobillos	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
zigzag	**no**		**4 m**	
Ochos individuales	**si**		**6 m**	
hidratacion y saltos	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**			**Edades:05 - 17**
iniciacion		**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**		**18**
Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje							
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.							
Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Giros	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		13 minutos	
trabajo de habilidad		Explosiva		9 minutos	
ochos en carreras	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
ochos en patines		Anaerobica		11 minutos	
giros por derecha en conos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
saltos por platilos		Desplazamiento		15 minutos	
tecnica de rescta final		Reacciòn		16 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de recta	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
habilidad fortalecer tobillos	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
saltos	**no**		**4 m**	
slalom	**si**		**6 m**	
Patinar con platillo en espalda	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de pliometria tren inferior	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juego cadenita	Fuerza	Maxima		15 minutos	
tren en tenis		Explosiva		9 minutos	
tren en patines	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
carrito por 5		Anaerobica		11 minutos	
carrito en rectas solos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
salidas y baterias		Desplazamiento		13 minutos	
baterias		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Fondo por grupos	Ritmo	por tiempos	10 minutos	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
salidas en pasto	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas en pista	**no**		**4 m**	
salidas reccion en pasto	**si**		**6 m**	
salidas remates en curva y recta	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/10/2021	Lugar: quipile	Municipio: quipile	Hora: 1:00 pm 3:00 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 18 deportistas		Edades:05 - 17
iniciacion		18	iniciacion	18	iniciacion	18

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
trabajo de pruebas en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
baterias de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
ziza en recta		Anaerobica		11 minutos	
slalom en curva	Velocidad	Maxima		12 minutos	
fondo en linea		Desplazamiento		13 minutos	
remates		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de terminacion de curva	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
giros en curva	si	por tiempo	10 m	
giros sobre las rectas en espaldas	no		4 m	
habilida por parejas	si		6 m	
carreras de habilidad	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
pliometria en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
tranajo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
tecnica de recta		Anaerobica		11 minutos	
tecnica de curva	Velocidad	Maxima		12 minutos	
tecnica de salida		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de llegada		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		10 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
braseo con pie correcto	Diferenciación		10 minutos	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro vallas altas y bajas**
rodar por derecha en postura manos atrás	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
trabajo de rodar con braseo	**no**		**4 m**	
salidas	**si**		**6 m**	
llegadas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**		**18**
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego sin patines congelados	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, cronometro, tiempos en cada vuelta y series.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		9 minutos	
trabajo de pruebas cachipay	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
prueba de reaacion		Anaerobica		11 minutos	
tranajo de slalom	Velocidad	Maxima		12 minutos	
tranajo de saltos		Desplazamiento		13 minutos	
remates de llegada		Reacciòn		10 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		10 minutos	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
circuito de habilidad	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
ochos en carreras	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto	

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego sin patines cadenita	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
trabajo de pruebas de cachipay	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
baterias de reaacion		Anaerobica		11 minutos	
salidas de reaacion boca abajo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
baterias de reaacion en diferentes formas		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de de salida en reaacion		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
carrito de 4 en recta	Equilibrio			10 minutos	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
saltos	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
cruces de pies i-d	**si**		**6 m**	
ochos en carreras	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/10/2021	Lugar: quipile	Municipio: quipile	Hora: 1:00 pm 3:00 pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 18 deportistas		Edades:05 - 17
iniciacion		18	iniciacion	18	iniciacion	18

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
juego sin patines congelados	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
trabajo de tecnica de recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
enpujes con de- iz, con manos en rodillas		Anaerobica		11 minutos	
recta, empujes, y balanceos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
empujes, balanceos, braseo		Desplazamiento		13 minutos	
sumar ejercicios de resta final		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de curva - postura y braseo	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
trabajo de tecnica de recta	Adaptación		10 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
en un solo patin tecnica de recta	si	por tiempo	10 m	
trabajo de recta en dos patines estatica	no		4 m	
tecnica de recta en 6 ejes	si		6 m	
trabajo final de recta rodando	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego cadenita en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura en las rectas		Explosiva		5 minutos	
llamada para clase central	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
en tenis trabajo de postura		Anaerobica		11 minutos	
salidas en reaacion en tenis	Velocidad	Maxima		12 minutos	
salidas en pasto con patines		Desplazamiento		13 minutos	
salida meta contra meta		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
juego de recoger platillos con salidas	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas en linea	**no**		**4 m**	
salidas de espaldas	**si**		**6 m**	
salidas contra tiempos	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
carrito en patines	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
tranajo de curva	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
curva por izquierda		Anaerobica		11 minutos	
curva por derecha	Velocidad	Maxima		12 minutos	
curva y braseo		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de curva completa		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
cadenita en patines	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
curva con platillo en espalda	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales en curva	**no**		**4 m**	
ochos por parejas en curva	**si**		**6 m**	
ochos en carreras en curvas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**		**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**		**N° de sesión: 14**		**N° de semana: 4**		
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero					**N° de deportistas: 18 deportistas**				**Edades:05 - 17**		
iniciacion		**18**	**iniciacion**		**18**		**iniciacion**		**18**		
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad											
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.											
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplina			Participaciòn	**x**		
Honestidad		**x**	Justicia		Reconocimiento			Autodominio			
Trabajo en equipo		**x**	Cumplimiento		Juego Limpio			Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES							**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**			
juego sin patines ponchados			Introduccion a la clase				10 minutos				
estiramiento tren inf- y superior.			llamado a lista				5 minutos				
trote moderado			Movilidad Articular				6 minutos				
poner patines			Calentamiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES			**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**			
			Capacidad	**Manifestaciòn**							
rodar en patines			Fuerza	Maxima			15 minutos				
rodar en postura				Explosiva			5 minutos				
carrito solos			Resistencia	Aerobica			10 minutos				
carrito por parejas				Anaerobica			11 minutos				
patineta solo			Velocidad	Maxima			12 minutos				
patineta por parejas				Desplazamiento			13 minutos				
postura en salidas				Reacciòn			14 minutos				
sumatoria de procesos anterior para ejecutar				Estatica			20 minutos				
9.			Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**			
1.			Acoplamiento								
2.			Ritmo								
3			Equilibrio								
4.			Orientación								
5.			Diferenciación								
6.			Reacción								
7.			Adaptación								
8.			Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			**Tècnico**		**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**			
postura en rondas gato y raton			**si**		**por tiempo**		**10 m**				
ochos individuales			**no**				**4 m**				
ochos por parejas			**si**				**6 m**				
ochos en carreras			**si**				**4 m**				
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES				**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**			
1.Estiramiento				5 minutos	tren inferior y superior						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				2 minutos	del trabajo realizado						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				2 minutos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				1 minuto							
FIRMA FORMADOR:andres ovalle											

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**		**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego sin patines arañita	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
trabajo con postura en recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
rodar en fila con postura		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empujes d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo solo curva		Desplazamiento		13 minutos	
trabajo de recta d-I		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
cadenita en patines	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
circuito de habilidad	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
ochos en carreras	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 16**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 18 deportistas**			**Edades:05 - 17**
iniciacion	**18**	**iniciacion**	**18**	**iniciacion**	**18**		

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego sin patines ponchados	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodamiento libre en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodamiento en postura		Explosiva		5 minutos	
explicación ejercicios de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
trabajo de balanceo d-i		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empujes d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo de empuje con braseo		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de recta		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de curva - trenzado y braseo	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
circuito de habilidad	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
trabajo de salto	**si**		**6 m**	
Trabajo de recogida de cono	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/10/2021	Lugar: quipile	Municipio: quipile	Hora: 1:00 pm 3:00 pm	N° de sesión: 18	N° de semana: 5
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 18 deportistas		Edades:05 - 17
iniciacion	18	iniciacion	18	iniciacion	18	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
pliometria en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en postura	Fuerza	Maxima		15 minutos	
balanceo, braseo y recobres		Explosiva		5 minutos	
trabajo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
tecnica de recta		Anaerobica		11 minutos	
manejo de respiración	Velocidad	Maxima		12 minutos	
tecnica de llegada		Desplazamiento		13 minutos	
remate de llegada		Reacciòn		10 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de terminacion de curva	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
rodar por derecha en postura manos atrás	si	por tiempo	10 m	
trabajo de rodar con braseo	no		4 m	
salidas	si		6 m	
llegadas	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION		**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**
Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - platillos y conos**
actividad de trenzado y braseo en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
calentamiento en patines	Fuerza	Maxima		10 minutos	
rodar en linea, 5 vueltas por patinador		Explosiva		15 minutos	
practica de reaccion de espaldas	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
baterias de reaccion		Anaerobica		11 minutos	
remate de llegada	Velocidad	Maxima		17 minutos	
salidas		Desplazamiento		11 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
habilidad con giros circulares	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
postura para salida en habilidad	**no**		**4 m**	
habilidad de giros	**si**		**6 m**	
ochos en carreras	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior y brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/10/2021**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero			**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**
Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.					
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
saltar lazo	Introduccion a la clase		4 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		11 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		11 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
trabajo de balanceo d-i	Resistencia	Aerobica		7 minutos	
trabajo de empujes d-i		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de recobres	Velocidad	Maxima		12 minutos	
posicion en curva		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn		11 minutos	
sumatoria de procesos anterior para	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
coordinacion de braseo con patin	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
relevos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
relevos de 3	**no**		**4 m**	
meta contra meta	**si**		**6 m**	
contrareloj	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2 minutos		
Tareas en casa y recomendaciones general		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**		**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**		**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero					**N° de deportistas: 21 deportistas**				**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**		**fundamentacion**			**21**
Objetivo General: inicio de proceso y realizar tes de inicio con las categorias en el proceso nuevo.									
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
pliometria en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
hidratamiento	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
actividad con platillo en tenis	Fuerza	Maxima		15 minutos	
bailarina en tenis de lado a lado		Explosiva		9 minutos	
trabajo de rodilla al piso en tenis de lado a lado	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en tenis por tiempo		Anaerobica		11 minutos	
balanceo en tenis por tiempo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
empujes en tenis por tiempo		Desplazamiento		13 minutos	
recobre en tenis por tiempo		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio	dinamico y estatico	15 minutos	
4.	Orientación			
braseo con pie correcto	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
burpees en tenis	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
habilidad en tenis	**no**		**4 m**	
sentadillas en tenis	**si**		**6 m**	
carreras en tenis	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**

Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego de relevos con cono de lado a lado	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
baterias de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
reaccion de rodillas		Anaerobica		11 minutos	
trenzado en curva con manos atrás	Velocidad	Maxima		12 minutos	
fondo en linea serie 1		Desplazamiento		13 minutos	
fondo por grupos		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
salidas baterias en pasto	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas reaccion en pasto	**no**		**4 m**	
salidas en pista	**si**		**6 m**	
control del patin	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Giros	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		13 minutos	
trabajo de habilidad		Explosiva		9 minutos	
ochos en carreras	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
ochos en patines		Anaerobica		11 minutos	
giros por derecha en conos	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo de balanceo d-i		Desplazamiento		15 minutos	
trabajo de balanceo con braseo		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
ubicación de patin para descanso en curva	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
ochos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
habilidad fortalecer tobillos	**no**		**4 m**	
Trabajo de recogida de cono	**si**		**6 m**	
hidratacion y sentadillas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	
Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Ml**	**MATERIALES Y RECURSO**
fortalecimiento de gemelos int - ext	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Ml**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en linea, 5 vueltas por patinador	Fuerza	Maxima		15 minutos	
practica de reaccion de espaldas		Explosiva		9 minutos	
baterias de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
trabajo de balanceo d-i		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empujes d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
baterias		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	por tiempos	10 minutos	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
meta contra meta	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
contrareloj	**no**		**4 m**	
habilidad de giros	**si**		**6 m**	
ochos en carreras	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	
Objetivo General: proyectar por formar de juegos y rondas a los deportista, a la practica del patinaje						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Saltos en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos-ballas altas y bajas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de terminacion de curva	Fuerza	Maxima		10 minutos	
rodar en fondo por grupos		Explosiva		5 minutos	
manejo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en salidas		Anaerobica		11 minutos	
salidas	Velocidad	Maxima		10 minutos	
posicion en curva		Desplazamiento		10 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de curva + recta	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
relevos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
relevos de 3	**no**		**4 m**	
meta contra meta	**si**		**6 m**	
verificacion individual de postura y braseo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Pliometria en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
trabajo de trenzado y balanceo en patines en linea recta	Fuerza	Maxima	15 minutos	
rodar en patines		Explosiva	10 minutos	
Braseo sin patinar en recta	Resistencia	Aerobica	20 minutos	
Postura en curva		Anaerobica	15 minutos	
enpujes con de- iz, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima	12 minutos	
recta, empujes, y balanceos		Desplazamiento	13 minutos	
		Reacciòn		
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica	10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
tiempo en reaccionar al pito de salida	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
giros circulares, manejo de trenzado	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
trabajo de rodar por izquierda con braseo	**no**		**4 m**	
ochos con tiempo	**si**		**6 m**	
habilidad con pie izquierdo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego sin patines arañita	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
rodar en patines	Fuerza	Maxima	15 minutos	
rodar en postura en las rectas		Explosiva	5 minutos	
llamada para clase central	Resistencia	Aerobica	10 minutos	
rodar en fila con postura con tiempo		Anaerobica	11 minutos	
trabajo de empujes d-i	Velocidad	Maxima	12 minutos	
trabajo de balanceo d-i		Desplazamiento	13 minutos	
salida meta contra meta		Reacciòn	14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica	10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
braseo con pie correcto	Diferenciación		10 minutos	
salidas de reaccion de rodillas	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro vallas altas y bajas**
fortalecimiento de pierna	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
práctica de trenzado sin rodar	**no**		**4 m**	
cruces de pies i-d	**si**		**6 m**	
hidratacion	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Pliometria tren inf-	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, cronometro, tiempos en cada vuelta y series.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodamiento libre en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodamiento en postura		Explosiva		9 minutos	
rodar en fila con postura	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
rodar en fila a 9 segundos		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empujes d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo de empuje con braseo		Desplazamiento		13 minutos	
fondo en linea		Reacciòn		10 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
salidas baterias en pasto	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas reaccion en pasto	**no**		**4 m**	
salidas en pista	**si**		**6 m**	
manejo de distancia de patin	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto	

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**		**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**		**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero					**N° de deportistas: 21 deportistas**				**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**		**fundamentacion**			**21**
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad									
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.									
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
estiramiento tren inf- y superior.	Introduccion a la clase		10 minutos	
trote moderado	llamado a lista		4 minutos	
trabajo de tabla en tenis	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
Postura en curva		Explosiva		5 minutos	
Braseo sin patinar en recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
Giros a 10 segundos		Anaerobica		11 minutos	
curva por izquierda	Velocidad	Maxima		12 minutos	
curva por derecha		Desplazamiento		13 minutos	
correccion de braseo		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio		10 minutos	
relevos de 3	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
ochos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
habilidad fortalecer tobillos	**no**		**4 m**	
Trabajo de recogida de cono	**si**		**6 m**	
Baterias	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de trenzado y balanceo en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15 minutos	
rodamiento libre en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
carrito solos		Explosiva		5 minutos	
trabajo de balanceo d-i	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
trabajo de empujes d-i		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de recobres d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo de empuje con braseo		Desplazamiento		13 minutos	
postura en salidas		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de curva - postura y braseo	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
meta contra meta	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
contrareloj	**no**		**4 m**	
ochos en carreras	**si**		**6 m**	
tiempo en reaccionar para baterias	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Ml**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Saltos en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Ml**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de terminacion de curva	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en fondo por grupos		Explosiva		20 minutos	
trabajo de empujes d-i	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en salidas		Anaerobica		11 minutos	
salidas	Velocidad	Maxima		14 minutos	
Remates de llegada		Desplazamiento			
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Relevos de 4 en meta contra meta	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
curva con remate en terminacion	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
zigzag con tiempo	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
bateria por grupos	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
trote moderado	Introduccion a la clase		10 minutos	
hidratación	llamado a lista		5 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	Movilidad Articular		6 minutos	
posicion de salidas en tennis	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
poner patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en patines		Explosiva		20 minutos	
rodar en postura en las rectas	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
llamada para clase central		Anaerobica		11 minutos	
en tenis trabajo de postura	Velocidad	Maxima		14 minutos	
salidas en reaccion en tenis		Desplazamiento			
salidas en pasto con patines		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
rodar en fila e ir coordinados	Ritmo				
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
curva con remate en terminacion	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
verificacion individual de postura y braseo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		
FIRMA FORMADOR:andres ovalle				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
actividad de trenzado y braseo en tennis	Introduccion a la clase	10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista	5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular	6 minutos	
poner patines	Calentamiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
rodar en patines	Fuerza	Maxima	15 minutos	
postura y braseo en recta		Explosiva	20 minutos	
tecnica de curva	Resistencia	Aerobica	10 minutos	
enpujes con derecha, con manos en rodillas		Anaerobica	11 minutos	
enpujes con izquierda, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima	14 minutos	
recta, empujes, y balanceos		Desplazamiento		
		Reacciòn		
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica	20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
tecnica de recta con un solo pie	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
trabajo final de recta rodando	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento	5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
ESPECIALIZACION	**20**	**ESPECIALIZACION**	**20**	**ESPECIALIZACION**		**20**

Objetivo General: ciclo de tecnica de salidas

Objetivo Especifico: incentivar a los deportistas a mejorar las tecnicas del patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO - platillos y conos**
Test de resistencia	Introduccion a la clase		10 minutos	
Activación muscular	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
Hidratación	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Postura en tennis	Fuerza	Maxima		10 minutos	
Empujes con manos atrás en tennis		Explosiva		15 minutos	
Empujes con braseo en tennis	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
Balanceo con manos atrás en tennis		Anaerobica		11 minutos	
Recobres con braseo en tennis	Velocidad	Maxima		17 minutos	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y conos.**
1	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
Meta contra meta en reacción	Reacción		5 m	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
Salidas	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
Carriles	**no**		**4 m**	
Ochos en carreras	**si**		**6 m**	
Practica de trenzado	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior y brazo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
ESPECIALIZACION	**20**	**ESPECIALIZACION**	**20**	**ESPECIALIZACION**		**20**

Objetivo General: ciclo de tecnica de salidas

Objetivo Especifico: incentivar a los deportistas a mejorar las tecnicas del patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saltar lazo	Introduccion a la clase		4 minutos	
trabajo de tabla en tenis	llamado a lista		5 minutos	
Trote moderado	Movilidad Articular		11 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Tecnica de salidas	Fuerza	Maxima		11 minutos	
Postura en curva		Explosiva		5 minutos	
Posicion brazos en curva	Resistencia	Aerobica		7 minutos	
Giros a 9 segundos x vuelta		Anaerobica		11 minutos	
curva por izquierda	Velocidad	Maxima		12 minutos	
curva por derecha		Desplazamiento		13 minutos	
trabajo de recobres d-i		Reacciòn		11 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y conos**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
al grupo en linea	Adaptación			5 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
Contrareloj	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
Baterias con reaccion	**no**		**4 m**	
Baterias	**si**		**6 m**	
fondo en linea	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/10/2021	Lugar: La virgen	Municipio: quipile	Hora: 6:00 - 8:00 pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 2
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				N° de deportistas: 21 deportistas		Edades:05 - 17
ESPECIALIZACION	20	ESPECIALIZACION	20	ESPECIALIZACION	20	

Objetivo General: ciclo de tecnica de salidas

Objetivo Especifico: incentivar a los deportistas a mejorar las tecnicas del patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
trabajo de trenzado y balanceo en patines.	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
trabajo de trenzado y balanceo en patines en linea recta	Fuerza	Maxima		10 minutos	
rodar en patines		Explosiva		14 minutos	
llamada para clase central	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
carrito por parejas		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de balanceo d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
postura en salidas		Desplazamiento		13 minutos	
salidas		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. slalom a un pie y cambia	Equilibrio		5 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro
fortalecimiento de pierna	si	por tiempo	10 m	
práctica de trenzado sin rodar	no		4 m	
habilidad slalom	si		6 m	
ochos en carreras	si		4 m	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
ESPECIALIZACION	**20**	**ESPECIALIZACION**	**20**	**ESPECIALIZACION**		**20**

Objetivo General: ciclo de tecnica de salidas

Objetivo Especifico: incentivar a los deportistas a mejorar las tecnicas del patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ciclo de preparacion y correcion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Pliometria en tennis	Introduccion a la clase		10 minutos	
trote moderado	llamado a lista		5 minutos	
poner patines	Movilidad Articular			
carrito en patines	Calentamiento		5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines por parejas	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura en carito por parejas		Explosiva		9 minutos	
trabajo con postura en recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
rodar en fila con postura		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empujes d-i por parejas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
recta, empujes, y balanceos por grupo secuenciado		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltos en platillos x5	Patrones Basicos de Movimiento	enanos	5 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
giros circulares, manejo de trenzado	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
zigzag con tiempo	**no**		**4 m**	
habilidad con pie derecho	**si**		**6 m**	
habilidad con pie izquierdo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
especializacion	**21**	**especializacion**	**21**	**especalizacion**	**21**	
Objetivo General: proyectar por formar a los deportistas para los festivales municipales						
Objetivo Tecnico o Tactico : brindar orinetaciones frente a dudas de los deportistas						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios de activación muscular de saltos en gradas	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento por parejas	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodamiento libre en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en patines en postura		Explosiva		5 minutos	
rodar en postura en las rectas y barseo en curvas	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
llamada para clase central		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de empuje con braseo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
tecnica de recta		Desplazamiento		13 minutos	
salidas en pasto con patines y llegadas		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
ochos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos en carreras	**no**		**4 m**	
contrareloj	**si**		**6 m**	
hidratacion y saltos en tenis	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**			**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION		**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**		**21**
Objetivo General: proyectar por formar a los deportistas para los festivales municipales							
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.							
Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Saltos en tenis	Introduccion a la clase			10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista			5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular			6 minutos	
poner patines	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de terminacion de curva	Fuerza	Maxima		13 minutos	
rodar en fondo por grupos		Explosiva		9 minutos	
manejo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en salidas		Anaerobica		11 minutos	
salidas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
trabajo de adelantar el oponente en las curvas		Desplazamiento		15 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3 fuerza y marcar la curva hacia adentro	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
curva con remate en terminacion	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos individuales	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
verificacion individual de postura y braseo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: La Sierra**		**Hora: 6:00 - 8:00 pm**		**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero					**N° de deportistas: 21 deportistas**				**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION		**21**	**fundamentacion**		**21**		**fundamentacion**		**21**

Objetivo General: proyectar por formar a los deportistas para los festivales municipales

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
fortalecimiento de gemelos int - ext	Introduccion a la clase		10 minutos	
relevos por velocidad. Giros	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en linea, 5 vueltas por patinador	Fuerza	Maxima		15 minutos	
practica de reaccion de espaldas		Explosiva		9 minutos	
baterias de reaccion	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
remate de llegada		Anaerobica		11 minutos	
salidas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
giros por derecha en conos		Desplazamiento		13 minutos	
Baterias		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
relevos de 3 en la meta por vueltas	Orientación		10 minutos	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
habilidad con giros circulares	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
postura para salida en habilidad	**no**		**4 m**	
Trabajo de recogida de cono	**si**		**6 m**	
hidratacion y sentadillas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 6:00- 8:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: proyectar por formar a los deportistas para los festivales municipales

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico brindar seguridad a los deportistas,

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de gradas	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos- ballas altas y bajas**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		10 minutos	
rodar en postura		Explosiva		5 minutos	
trabajo de balanceo d-i	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
trabajo de empujes d-i		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de recobres	Velocidad	Maxima		10 minutos	
trenzado en curva con manos atrás		Desplazamiento		10 minutos	
fondo en linea		Reacciòn		11 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de curva + recta	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
salidas baterias en pasto	**si**		**10 m**	
salidas reaccion en pasto	**no**		**4 m**	
meta contra meta	**si**		**6 m**	
juego cadenita en patines	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/10/2021**	**Lugar: La virgen**		**Municipio: quipile**		**Hora: 6:00 - 800 pm**		**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero						**N° de deportistas: 21 deportistas**				**Edades:05 - 17**	
FUNDAMENTACION		**21**		**fundamentacion**		**21**		**fundamentacion**		**21**	
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad en periodos de competencia											
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.											
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto		**x**		Convivencia	**x**	Autodisciplina			Participaciòn	**x**	
Honestidad		**x**		Justicia		Reconocimiento			Autodominio		
Trabajo en equipo		**x**		Cumplimiento		Juego Limpio			Recompensa		
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES								**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**		
carreras de salidas en tenis				Introduccion a la clase				10 minutos			
estiramiento tren inf- y superior.				llamado a lista				5 minutos			
trote moderado				Movilidad Articular				6 minutos			
poner patines				Calentamiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES				**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**		
			Capacidad		**Manifestaciòn**						
rodamiento libre en patines			Fuerza		Maxima			15 minutos			
manejo de respiración					Explosiva			10 minutos			
fondo en linea a 11 segundos 1 serie			Resistencia		Aerobica			20 minutos			
fondo en linea a 9 segundos 2 serie					Anaerobica			15 minutos			
trabajo de empujes d-i			Velocidad		Maxima			12 minutos			
trabajo de empuje con braseo					Desplazamiento			13 minutos			
					Reacciòn						
sumatoria de procesos anterior para ejecutar			Flexibilidad		Estatica			10 minutos			
9.					Dinamica						
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**					**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.			Acoplamiento								
2.			Ritmo								
3.			Equilibrio								
4.			Orientación								
5.			Diferenciación								
tiempo en reaccionar al pito de salida			Reacción					10 minutos			
7.			Adaptación								
8.			Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES			**Tècnico**		**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**		
rodar por izquierda en postura manos atrás			**si**		**por tiempo**			**10 m**			
trabajo de rodar por izquierda con braseo			**no**					**4 m**			
trenzado en ochos			**si**					**6 m**			
manejo de distancia de patin			**si**					**4 m**			
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES					**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**		
1.Estiramiento					5 minutos	tren inferior y superior					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					2 minutos	del trabajo realizado					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					2 minutos						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					1 minuto						

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad en periodos de competencia						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de gradas	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
hidratamiento	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
actividad con platillo en tenis	Fuerza	Maxima		15 minutos	
bailarina en tenis de lado a lado		Explosiva		5 minutos	
trabajo de rodilla al piso en tenis de lado a lado	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en tenis por tiempo		Anaerobica		11 minutos	
balanceo en tenis por tiempo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
empujes en tenis por tiempo		Desplazamiento		13 minutos	
test de resistencia		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3	Equilibrio				
4.	Orientación				
braseo con pie correcto	Diferenciación			10 minutos	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro vallas altas y bajas**
sentadillas en tenis	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
habilidad en tenis	**no**		**4 m**	
carreras en tenis	**si**		**6 m**	
burpees en tenis	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2021**	**Lugar: la virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad en periodos de competencia

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego de relevos con cono de lado a lado	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, cronometro, tiempos en cada vuelta y series.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura		Explosiva		9 minutos	
ochos en carreras	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
ochos en patines		Anaerobica		11 minutos	
trenzado en curva con manos atrás	Velocidad	Maxima		12 minutos	
fondo en linea		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		10 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. baterias x grupos	Reacción		10 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
salidas baterias en pasto	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas reaccion en pasto	**no**		**4 m**	
Trabajo de recogida de cono	**si**		**6 m**	
juego cadenita en patines	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto	

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00- 8:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**		**21**	**fundamentacion**	**21**
Objetivo General: brindar teoricamente y practicamente las tecnicas del patinaje de velocidad en periodos de competencia						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
saltar lazo	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
postura y braseo en recta		Explosiva		5 minutos	
tecnica de curva	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
enpujes con derecha, con manos en rodillas		Anaerobica		11 minutos	
enpujes con izquierda, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
recta, empujes, y balanceos		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
ubicación de patin para descanso en curva	Equilibrio		10 minutos	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
tecnica de recta con un solo pie	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
tecnica de recta en 6 ejes	**no**		**4 m**	
trabajo de recta en dos patines estatica	**si**		**6 m**	
hidratacion y sentadillas	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2021	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00- 8:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero			**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**

Objetivo General: trabajo de fondo con y sin patines

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
carreras de salidas en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento por parejas	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodamiento en postura	Fuerza	Maxima		15 minutos	
explicación ejercicios de tecnica		Explosiva		5 minutos	
trabajo de balanceo d-i sin patines	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
trabajo de empujes d-i con patines		Anaerobica		11 minutos	
trabajo de recobres d-i	Velocidad	Maxima		12 minutos	
rodar en fila a 9 segundos		Desplazamiento		13 minutos	
tecnica de recta		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. al ritmo del lote	Acoplamiento		10 minutos	
2.	Ritmo			
3. trabajo de curva - postura y braseo	Equilibrio	dinamico y estatico	10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. salidas de espalda	Reacción		10 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
circuito de habilidad	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
ochos en carrera	**no**		**4 m**	
trenzado en ochos	**si**		**6 m**	
hidratacion y saltos en tenis	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00:8:00 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	
Objetivo General: trabajo de fondo con y sin patines						
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.						
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
relevos por velocidad. Saltos en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de terminacion de curva	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en fondo por grupos		Explosiva		20 minutos	
manejo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
postura en salidas		Anaerobica		11 minutos	
salidas	Velocidad	Maxima		14 minutos	
posicion en curva		Desplazamiento		15 minutos	
trabajo de adelantar el oponente en las curvas		Reacciòn		16 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de tecnica de curva + recta	Equilibrio		7 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
relevos individuales	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
relevos de 3	**no**		**4 m**	
ochos por parejas	**si**		**6 m**	
verificacion individual de postura y braseo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 6:00 - 8:00 pm**	**N° de sesión: 15**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**			**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**		
Objetivo General: trabajo de fondo con y sin patines							
Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.							
Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplina		Participaciòn	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
trabajo de activacion muscular	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		4 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de trenzado y balanceo en patines en linea recta	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en patines		Explosiva		5 minutos	
Braseo sin patinar en recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
manejo de respiración		Anaerobica		11 minutos	
empujes con de- iz, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
recta, empujes, y balanceos por grupo secuenciado		Desplazamiento		13 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. al grupo lider	Ritmo		5 minutos	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
tiempo en reaccionar al pito de salida	Reacción		5 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
giros circulares, manejo de trenzado	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
slalom	**no**		**4 m**	
ochos con tiempo	**si**		**6 m**	
ochos en carrera	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: andres ovalle guerrero				**N° de deportistas: 21 deportistas**		**Edades:05 - 17**
FUNDAMENTACION	**21**	**fundamentacion**	**21**	**fundamentacion**	**21**	

Objetivo General: trabajo de fondo con y sin patines

Objetivo Especifico: detectar falencias y evidencar talentos.

Objetivo Tecnico o Tactico / insentivar los deportistas a mejorar cada dia en los entrenamientos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego sin patines arañita	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		6 minutos	
poner patines	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en postura en las rectas		Explosiva		5 minutos	
Manejo de tecnica	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
rodar en fila con postura con tiempo		Anaerobica		11 minutos	
Salidas en pasto	Velocidad	Maxima		12 minutos	
Baterias		Desplazamiento		13 minutos	
salida meta contra meta		Reacciòn		14 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3 slalom a un pie y cambia	Equilibrio		10 minutos	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
salidas de reaccion de rodillas por grupos	Reacción		10 minutos	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
curva con remate en terminacion	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
práctica de trenzado sin rodar	**no**		**4 m**	
cruces de pies i-d	**si**		**6 m**	
verificacion individual de postura y braseo	**si**		**4 m**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO conos platillos y aros**
1.Estiramiento		5 minutos	tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 minutos	del trabajo realizado	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle