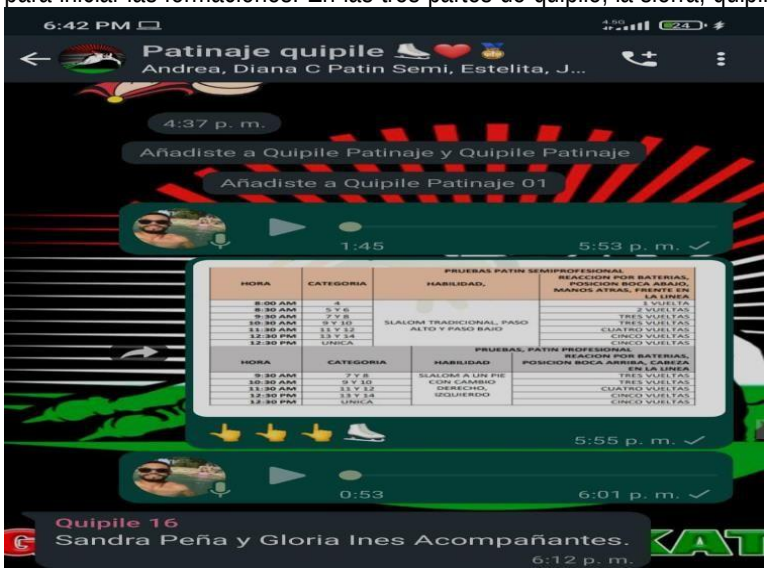
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO
No ACTA DE INICIO	09 DE JULIO DEL 2021
MES	01 DE diciembre AL 15 diciembre 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.**			

	EDADES	MASCULINO	FEMENINO	
	5-6 AÑOS		12	
	5-6 AÑOS	1	3	
	7-8 AÑOS		5	
	7-8 AÑOS	1	5	
	9-10 AÑOS		9	
	9-10 AÑOS	1		
	11-12 AÑOS		11	
	11-12 AÑOS	1		
	13-14 AÑOS		6	
	13-14 AÑOS	1		
	15-16 AÑOS		2	
	17 AÑOS			
	TOTALES	5	53	

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**
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**

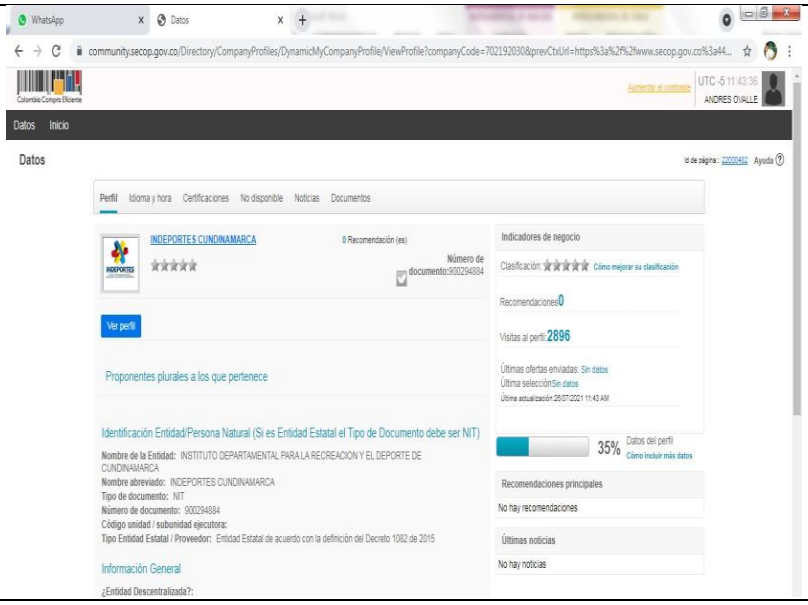
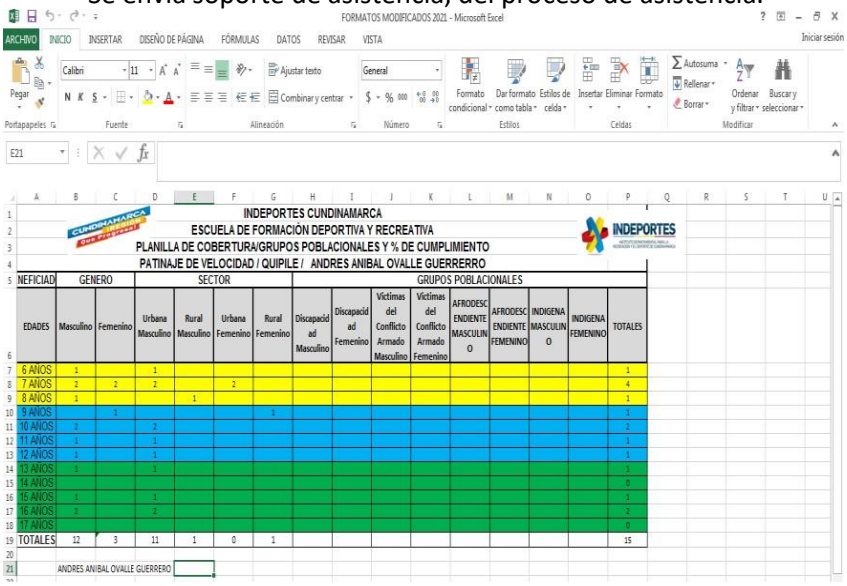
Portapapeles Fuente Alineación Número

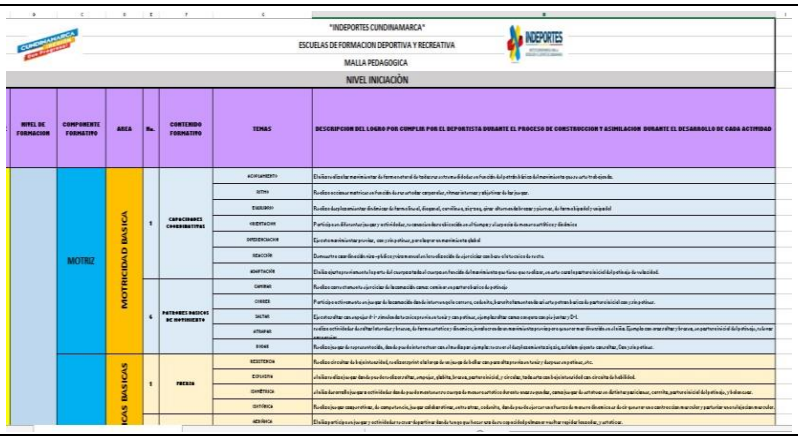
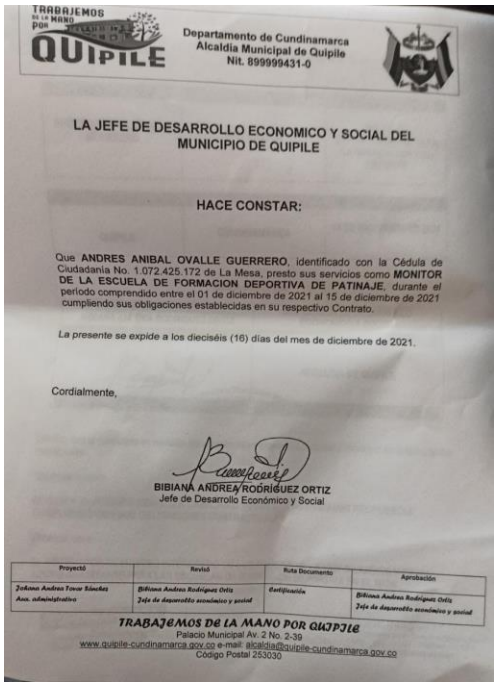
O19

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

DEPORTE / MODALIDAD: patinaje velocidad
MUNICIPIO: quipile
NOMBRE DEL FORMADOR: ANDRES OVALLE

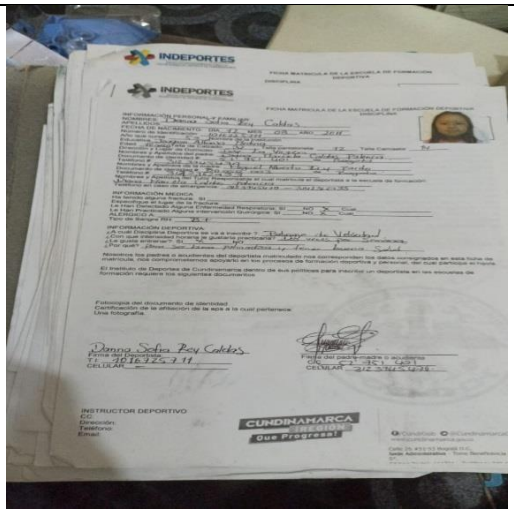
HORARIOS	CONCEPTO	martes	JUEVES	FR	SABADO	DOMINGO	SERVACION
	GRUPO	iciacion- fundamentac	iniciacion				
	SEDE DE	la	quipile				
	GRUPO	fundamentacion	fundamentacion				
	SEDE DE	la	quipile				
	GRUPO				perfeccionamiento		
	SEDE DE				quipile		
	GRUPO				iniciacion - fundamentacion		
	SEDE DE				la virgen		
	GRUPO						
	SEDE DE						
	GRUPO						
	SEDE DE						
	GRUPO						
	SEDE DE						
	GRUPO						
	SEDE DE						
	GRUPO						
	SEDE DE						
NOMBRE MONITOR		ANDRES OVALLE					

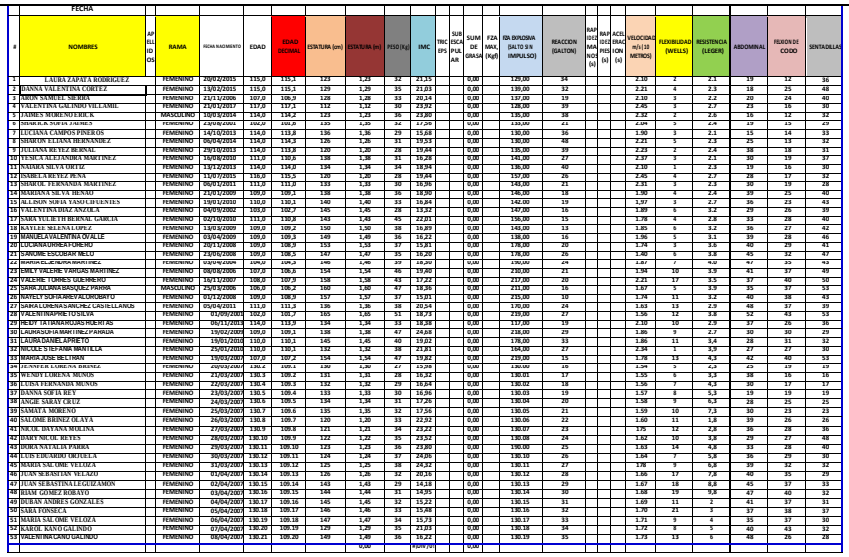
	
6 OBLIGACION	Se envia soporte de asistencia, del proceso de asistencia. 
7 OBLIGACION	**Se evidencia el avance de cada grupo cumpliendo el proceso de fase inicial con cada grupo**

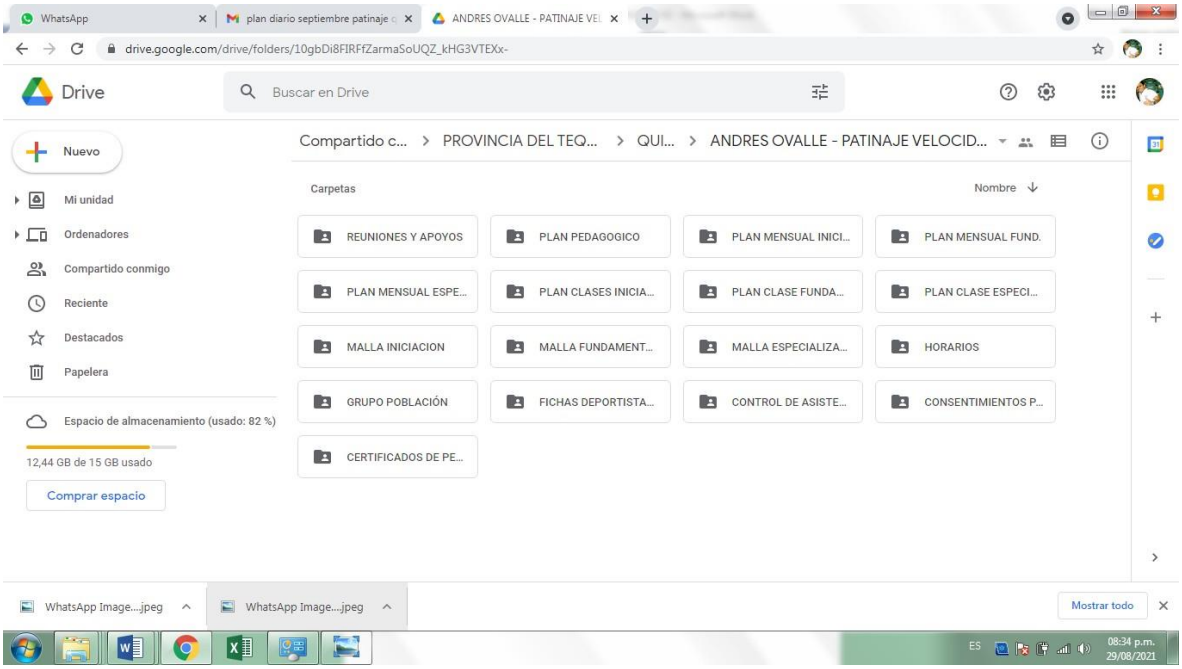
	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ACUMULACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ — MOTRICIDAD BASICA — 1 — CAPACIDADES COORDINATIVAS: EQUILIBRIO; DESPLAZAMIENTO; RITMO; TRABAJO; ORIENTACION; DIFERENCIACION; REACCION; ADAPTACION 6 — PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO: CAMINAR; CARRERA; SALTAR; ATRAPAR; RODAR HABILIDADES BASICAS — 5 — FUERZA: RESISTENCIA; FLEXIBILIDAD; COMBINADA; CUTANEA; VELOCIDAD
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.**  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 sierrala virgen — HORARIO DE PRACTICA: martes / jueves/ sabados NIVEL: INICIACION x — FUNDAMENTACIÓN x — PERFECCIONAMIENTO CLASES — JULIO — JULIO — JULIO VALORES SOCIALES: RESPETO; RESPONSABILIDAD; COMPAÑERISMO; JUSTICIA; COOPERACION; LEALTAD; TRABAJOENEQUIPO VALORES PERSONALES: HONRADEZ; OBEDIENCIA; AUTODISCIPLINA; PARTICIPACION; PERSEVERANCIA; AUTODOMINIO; RECOMPENSA PARTE INICIAL: INTRODUCCION; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO PARTE CENTRAL: JUEGOS PARTE FINAL: VUELTA A LA CALMA PLAN MENSUAL / PLAN PEDAGOGICO / MALLA PEDAGOGICA INICIACION / MALLA PEDAGOGICA I ...
9 OBLIGACION	**El contratista cumple con la obligación 9**  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 periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2021 al 15 de diciembre de 2021 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. *La presente se expide a los dieciséis (16) días del mes de diciembre de 2021.* Cordialmente, BIBIANA ANDREA RODRIGUEZ ORTIZ Jefe de Desarrollo Económico y Social Proyectó: Jeidana Andrea Tovar Sánchez, Apoy. administrativo — Revisó: Bibiana Andrea Rodriguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social — Ruta Documento: Certificación — Aprobación: 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

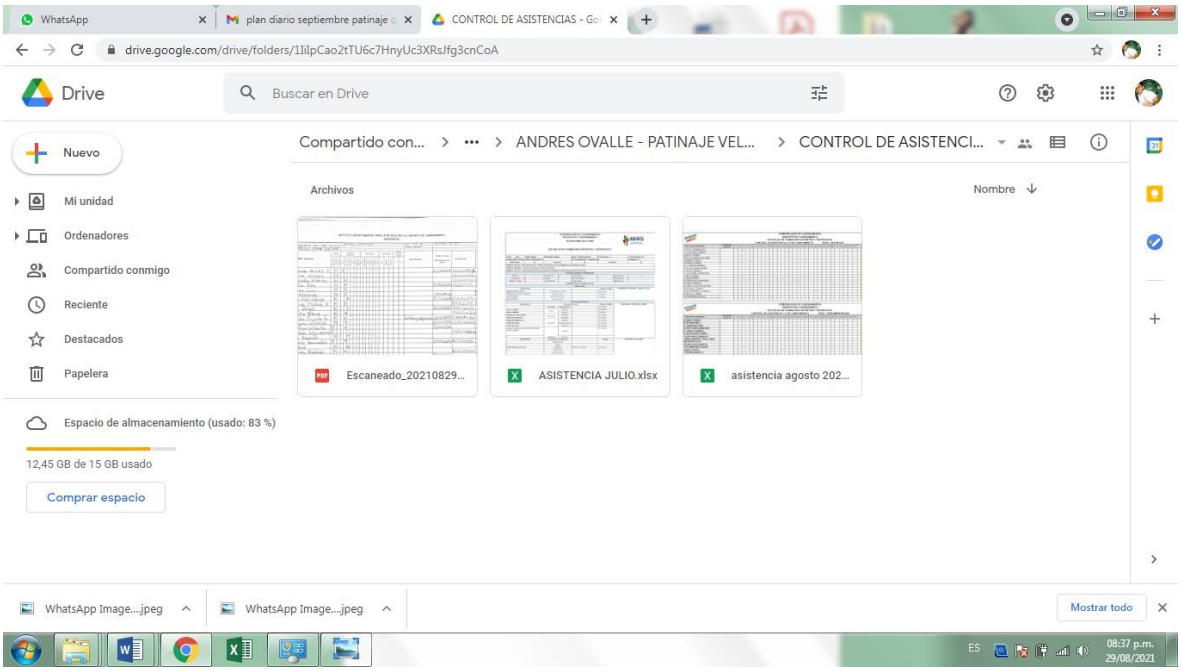
10 OBLIGACION	**Participación de los deportistas de la escuela de quipile en el fogueo interno entre la sierra, y la virgen Y tena y la mesa en el casco de la sierra Cundinamarca.** 
11 OBLIGACION	**Se cumple con la meta de la obligación 11 con el objetivo de realizar intercambios de valores, y fortalecer la escuela de patinaje de Quipile en la cual se realizó un compartir con los deportistas y se realizo una charla para corregir técnica de patinaje** 
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. En la sierra, Quipile, la virgen**

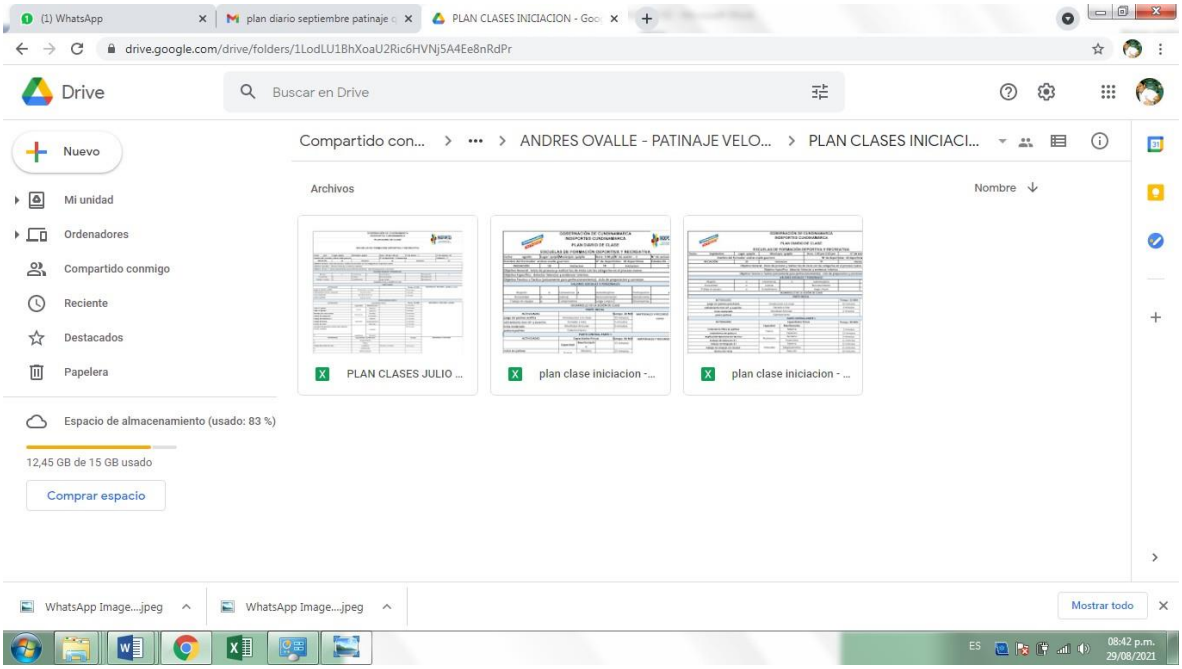
	
13 OBLIGACION	**Se asistió a la entrega de uniformes por parte de los profes y del gestor Manuel en donde asistieron todas las escuelas de quipile y sus inspecciones dando cumplimiento a esta labor por parte de indeportes** 
14 OBLIGACION	**Se apoyó con la dirección de los deportistas de las escuelas de formación, asi mismo se fortalece los valores íntegros entre 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.**

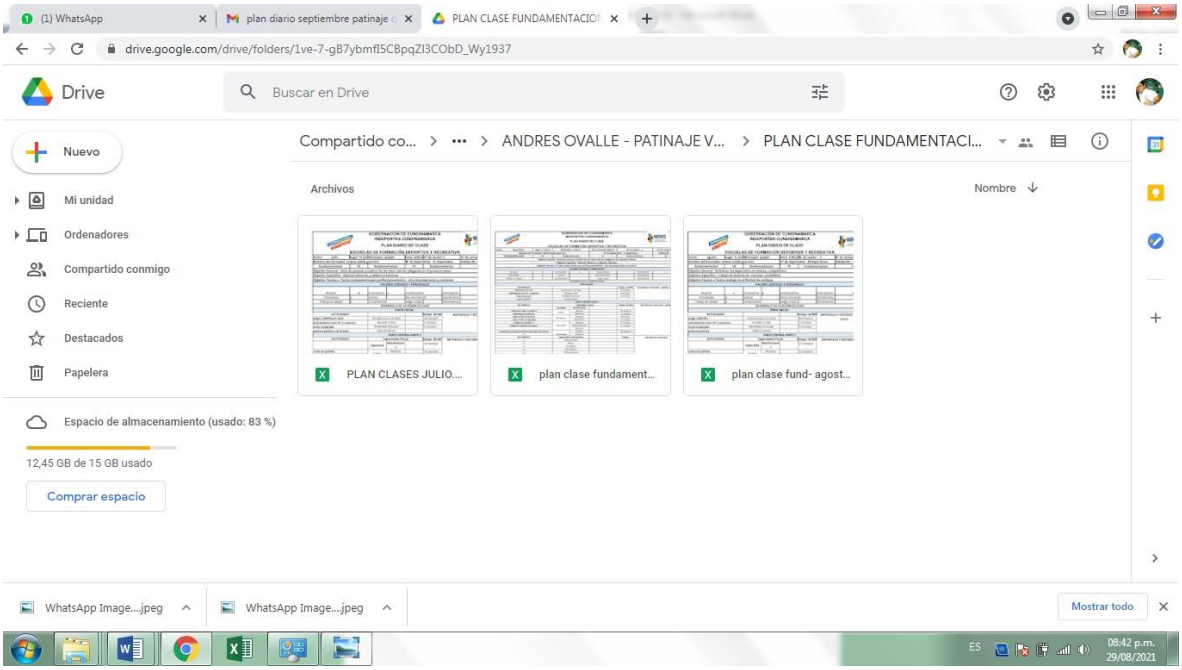
	
Tes del Mes y su análisis	Se realizan los tes a todos los deportistas para analizar su avance con respecto a cada tes y su fortalezas y debilidades, estos tes se realizan en quipile, la sierra, y la virgen en donde los deportistas son conscientes de objetivó de ellos. Asi mismo s se les da su resultado y análisis de los mismo para fortalecer sus falencias TENIENDO EN CUENTA, que cuantitativamente el grupo tiene una mejoría en los tes de flexión codos, y abdominales, 50 metros lanzados. Entre otros y el ámbito cualitativo se nota la destreza de conceptos del deporte a practicar en este caso patinaje de velocidad, saben la diferencia enyte las 4 técnicas básicas del patinaje 

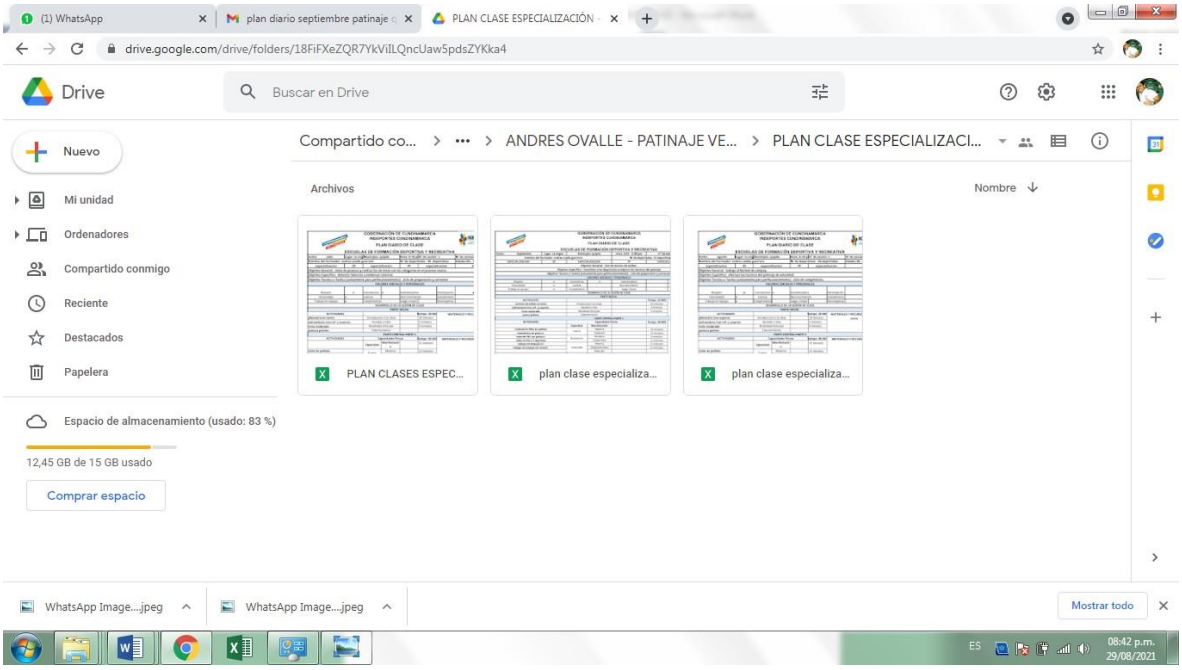
	
Proceso del mes de diciembre grupo INICIACION	En el grupo de iniciación de patinaje de velocidad se realizaron, trabajos de fortalecer los capacidades básicas de los deportistas, tanto como física mente y axiológicamente para su vida diaria, se trabajó habilidades básicas de movimiento, así mismo o se 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 diciembre grupo fundamentación	En el mes de octubre 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 diciembre 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.

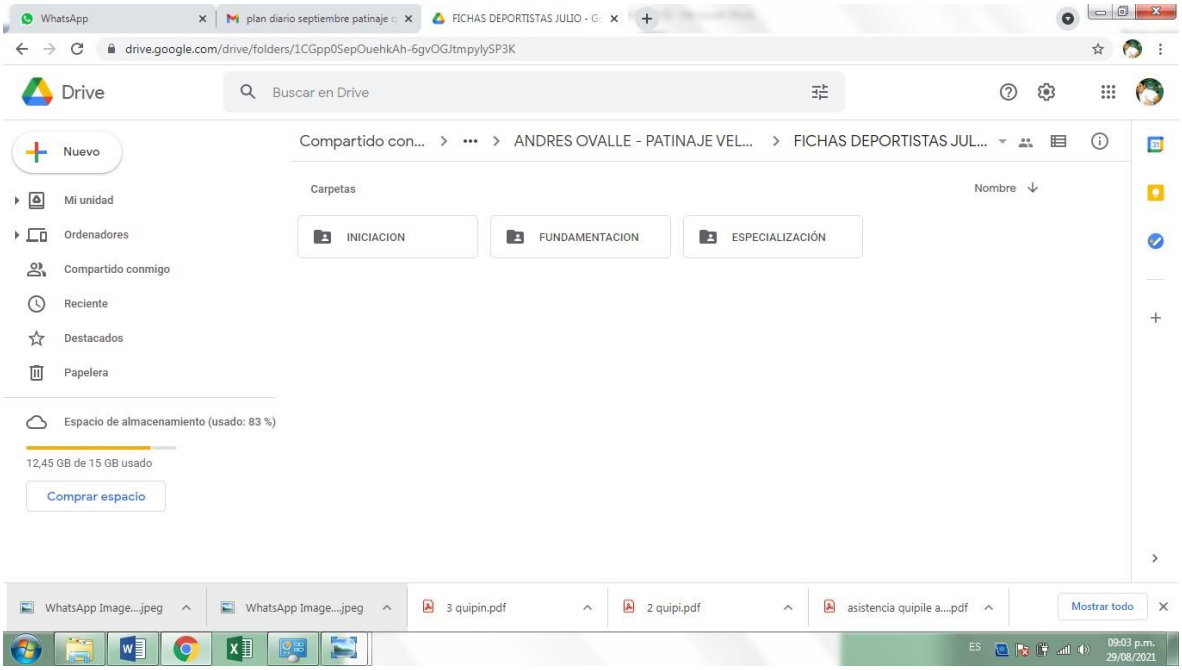

WhatsApp
plan diario septiembre patinaje
ANDRES OVALLE - PATINAJE VEL
drive.google.com/drive/folders/10gbDi8FIRFfZarmaSoUQZ_kHG3VTEXx-
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Espacio de almacenamiento (usado: 82 %)
12,44 GB de 15 GB usado
Comprar 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

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 diciembre de 2021 al 15 de diciembre de 2021 cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dieciséis (16) días del mes de diciembre de 2021.

Cordialmente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

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

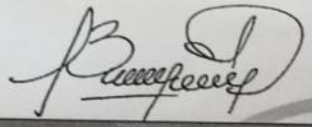
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

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

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
QUIPILE	CUNDINAMARCA	16 DE DICIEMBRE 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

	FECHA																							
#	NOMBRES	APELLIDOS	RAMA	FECHANACIMIENTO	EDAD	EDAD DECIMAL	ESTATURA (cm)	ESTATURA (m)	PESO (Kg)	IMC	TRICEPS	SUBESCAPULAR	SUMA DE GRASA	FZA MAX. (Kgf)	FZA EXPLOSIVA (SALTO SIN IMPULSO)	REACCION (GALTON)	RAPIDEZ MANOS (s)	RAPIDEZ PIES (s)	ACELERACION (s)	VELOCIDAD m/s (10 METROS)	FLEXIBILIDAD (WELLS)	RESISTENCIA (LEGER)	ABDOMINAL	FELXION DE CODO	SENTADILLAS
1	LAURA ZAPATA RODRIGUEZ		FEMENINO	20/02/2015	115,0	115,1	123	1,23	32	21,15			0,00		129,00	34				2.10	2	2.1	19	12	36
2	DANNA VALENTINA CORTEZ		FEMENINO	13/02/2015	115,0	115,1	129	1,29	35	21,03			0,00		139,00	32				2.21	4	2.3	18	25	48
3	ARON SAMUEL SIERRA		FEMENINO	21/11/2006	107,0	106,9	128	1,28	33	20,14			0,00		137,00	19				2.10	3	2.2	20	24	40
4	VALENTINA GALINDO VILLAMIL		FEMENINO	21/01/2017	117,0	117,1	112	1,12	30	23,92			0,00		128,00	39				2.45	3	2.7	23	16	30
5	JAIMES MORENO ERICK		MASCULINO	10/03/2014	114,0	114,2	123	1,23	36	23,80			0,00		135,00	38				2.32	2	2.6	16	12	32
6	SHARICK SOFIA JAIMES		FEMENINO	23/08/2001	102,0	101,6	135	1,35	32	17,56			0,00		133,00	21				2.04	5	2.4	19	15	29
7	LUCIANA CAMPOS PINEROS		FEMENINO	14/10/2013	114,0	113,8	136	1,36	29	15,68			0,00		130,00	36				1.90	3	2.1	15	14	33
8	SHARON ELIANA HERNANDEZ		FEMENINO	06/04/2014	114,0	114,3	126	1,26	31	19,53			0,00		130,00	48				2.21	5	2.3	25	13	32
9	JULIANA REYEZ BERNAL		FEMENINO	29/10/2013	114,0	113,8	120	1,20	28	19,44			0,00		135,00	39				2.23	2	2.4	38	18	31
10	YESICA ALEJANDRA MARTINEZ		FEMENINO	16/08/2010	111,0	110,6	138	1,38	31	16,28			0,00		141,00	27				2.37	3	2.1	30	19	37
11	NAIARA SILVA ORTIZ		FEMENINO	13/12/2013	114,0	114,0	134	1,34	34	18,94			0,00		136,00	40				2.10	1	2.3	19	16	30
12	ISABELA REYEZ PENA		FEMENINO	11/07/2015	116,0	115,5	120	1,20	28	19,44			0,00		157,00	26				2.45	4	2.7	28	17	32
13	SHAROL FERNANDA MARTINEZ		FEMENINO	06/01/2011	111,0	111,0	133	1,33	30	16,96			0,00		143,00	21				2.31	3	2.3	30	19	28
14	MARIANA SILVA HENAO		FEMENINO	21/01/2009	109,0	109,1	138	1,38	36	18,90			0,00		146,00	18				1.90	4	2.4	39	25	40
15	ALLISON SOFIA YASO CIFUENTES		FEMENINO	19/01/2010	110,0	110,1	140	1,40	33	16,84			0,00		142,00	19				1.97	3	2.7	36	23	43
16	VALENTINA DIAZ ANZOLA		FEMENINO	04/09/2002	103,0	102,7	145	1,45	28	13,32			0,00		147,00	16				1.89	6	3.2	29	26	39
17	SARA YULIETH BERNAL GARCIA		FEMENINO	02/10/2010	111,0	110,8	143	1,43	45	22,01			0,00		156,00	15				1.78	4	2.8	33	28	40
18	KAYLEE SELENA LOPEZ		FEMENINO	13/03/2009	105,0	105,2	150	1,50	38	16,89			0,00		143,00	13				1.85	6	3.2	36	27	42
19	MANUELA VALENTINA OVALLE		FEMENINO	03/04/2009	105,0	105,3	149	1,49	36	16,22			0,00		138,00	16				1.96	5	3.1	39	28	46
20	LUCIANA URREA FORERO		FEMENINO	20/11/2008	109,0	108,9	153	1,53	37	15,81			0,00		178,00	20				1.74	3	3.6	40	29	41
21	SANOME ESCOBAR MELO		FEMENINO	23/06/2008	105,0	108,5	147	1,47	35	16,20			0,00		178,00	26				1.40	6	3.8	45	32	47
22	MARIA ELJENDRA MARTINEZ		FEMENINO	03/04/2004	104,0	104,3	146	1,46	39	18,30			0,00		190,00	24				1.87	7	4.0	47	35	43
23	EMILY VALERIE VARGAS MARTINEZ		FEMENINO	08/08/2006	107,0	106,6	154	1,54	46	19,40			0,00		210,00	21				1.94	10	3.9	41	37	49
24	VALERIE TORRES GUERRERO		FEMENINO	16/11/2007	108,0	107,9	158	1,58	43	17,22			0,00		217,00	20				2.21	17	3.5	37	40	50
25	SARA JULIANA BASQUEZ PARRA		MASCULINO	25/03/2006	106,0	106,2	160	1,60	47	18,36			0,00		211,00	16				1.67	5	3.9	35	37	53
26	NAYELY SOFIA AREVALOROBAYO		FEMENINO	01/12/2008	109,0	108,9	157	1,57	37	15,01			0,00		215,00	10				1.74	11	3.2	40	38	43
27	SAIRA LORENA SANCHEZ CASTELLANOS		FEMENINO	05/04/2011	111,0	111,3	136	1,36	38	20,54			0,00		170,00	24				1.63	13	2.9	48	37	39
28	VALENTINA PRIETO SILVA		FEMENINO	01/09/2001	102,0	101,7	165	1,65	51	18,73			0,00		219,00	27				1.56	12	3.8	52	43	53
29	HEIDY TATIANA ROJAS HUERTAS		FEMENINO	06/11/2013	114,0	113,9	134	1,34	33	18,38			0,00		117,00	19				2.10	10	2.9	37	26	36
30	LAURA SOFIA MARTINEZ PARADA		FEMENINO	19/02/2009	105,0	105,1	138	1,38	47	24,68			0,00		218,00	29				1.86	9	2.7	30	30	29
31	LAURA DANIELA PRIETO		FEMENINO	19/01/2010	110,0	110,1	145	1,45	40	19,02			0,00		178,00	33				1.86	11	3,4	28	31	32
32	NICOLE STEFANIA MANTILLA		FEMENINO	25/01/2010	110,0	110,1	132	1,32	38	21,81			0,00		164,00	27				2.34	1	3,9	27	27	30
33	MARIA JOSE BELTRAN		FEMENINO	19/03/2007	107,0	107,2	154	1,54	47	19,82			0,00		219,00	15				1.78	13	4,3	42	40	53
34	JENNFER LORENA BRINEZ		FEMENINO	20/03/2007	130.2	109.1	130	1,30	27	15,98			0,00		136.00	16				1.54	5	2,3	25	19	19
35	WENDY LORENA MUÑOS		FEMENINO	21/03/2007	130.3	109.2	131	1,31	28	16,32			0,00		130.01	17				1.55	6	3,3	38	16	16
36	LUISA FERNANDA MUÑOS		FEMENINO	22/03/2007	130.4	109.3	132	1,32	29	16,64			0,00		130.02	18				1.56	7	4,3	30	17	17
37	DANNA SOFIA REY		FEMENINO	23/03/2007	130.5	109.4	133	1,33	30	16,96			0,00		130.03	19				1.57	8	5,3	19	19	19
38	ANGIE SARAY CRUZ		FEMENINO	24/03/2007	130.6	109.5	134	1,34	31	17,26			0,00		130.04	20				1.58	9	6,3	28	25	25
39	SAMATA MORENO		FEMENINO	25/03/2007	130.7	109.6	135	1,35	32	17,56			0,00		130.05	21				1.59	10	7,3	30	23	23
40	SALOME BRINEZ OLAYA		FEMENINO	26/03/2007	130.8	109.7	120	1,20	33	22,92			0,00		130.06	22				1.60	11	1,8	39	26	26
41	NICOL DAYANA MOLINA		FEMENINO	27/03/2007	130.9	109.8	121	1,21	34	23,22			0,00		130.07	23				175	12	2,8	36	28	36
42	DARY NICOL REYES		FEMENINO	28/03/2007	130.10	109.9	122	1,22	35	23,52			0,00		130.08	24				1.62	10	3,8	29	27	48
43	DORA NATALIA PARRA		FEMENINO	29/03/2007	130.11	109.10	123	1,23	36	23,80			0,00		190.00	25				1.63	14	4,8	33	28	40
44	LUIS EDUARDO ORJUELA		FEMENINO	30/03/2007	130.12	109.11	124	1,24	37	24,06			0,00		130.10	26				1.64	7	5,8	36	29	30
45	MARIA SALOME VELOZA		FEMENINO	31/03/2007	130.13	109.12	125	1,25	38	24,32			0,00		130.11	27				178	9	6,8	39	32	32
46	JUAN SEBASTIAN VELAZO		FEMENINO	01/04/2007	130.14	109.13	126	1,26	32	20,16			0,00		130.12	28				1.66	17	7,8	40	35	29
47	JUAN SEBASTINA LEGUIZAMON		FEMENINO	02/04/2007	130.15	109.14	143	1,43	29	14,18			0,00		130.13	29				1.67	18	8,8	45	37	33
48	RIAM GOMEZ ROBAYO		FEMENINO	03/04/2007	130.16	109.15	144	1,44	31	14,95			0,00		130.14	30				1.68	19	9,8	47	40	32
49	DUBAN ANDRES GONZALES		FEMENINO	04/04/2007	130.17	109.16	145	1,45	32	15,22			0,00		130.15	31				1.69	11	2	41	37	31
50	SARA FONSECA		FEMENINO	05/04/2007	130.18	109.17	146	1,46	33	15,48			0,00		130.16	32				1.70	21	3	37	38	37
51	MARIA SALOME VELOZA		FEMENINO	06/04/2007	130.19	109.18	147	1,47	34	15,73			0,00		130.17	33				1.71	9	4	35	37	30
52	KAROL KANO GALINDO		FEMENINO	07/04/2007	130.20	109.19	129	1,29	35	21,03			0,00		130.18	34				1.72	8	5	40	43	32
53	VALENTINA CANO GALINDO		FEMENINO	08/04/2007	130.21	109.20	149	1,49	36	16,22			0,00		130.19	35				1.73	13	6	48	26	28
								0,00		#¡DIV/0!			0,00											

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PATINAJE DE VELOCIDAD / QUIPILE / ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO

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

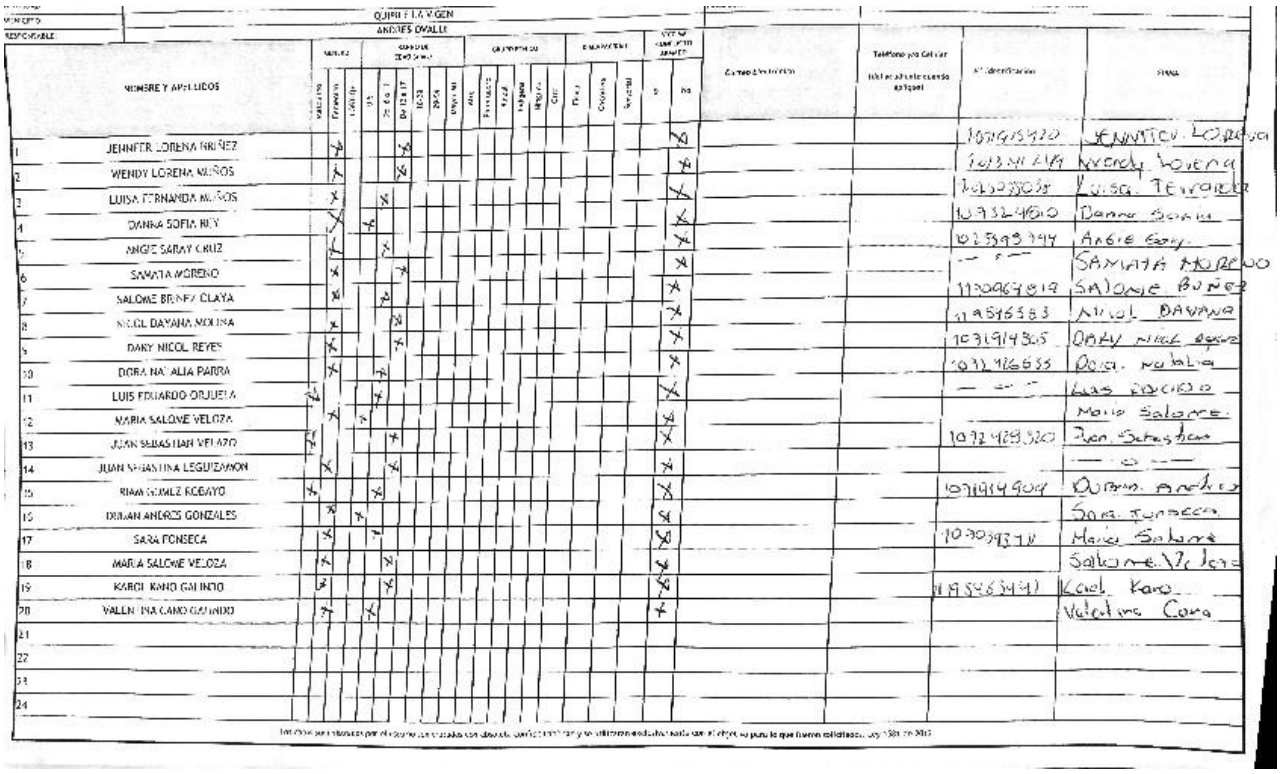
[illegible]	Andrés Ovalle							[illegible]	Palmira [illegible]		
	NOMBRE Y APELLIDOS	[illegible]			[illegible]			[illegible]	Teléfono y/o Celular	N° identificación	Firma
1	LAura zapata Rodriguez	X				X			3223437984	1.033.164.495	laura Mariana
2	Dana Valentina Cortez	X					X		3203408111	1033 102 537	valentina cortez
3	Aron Samuel Sierra	X				X			3112490910	45.928.423	Aron Samuel
4	Valentina Galindo Villamil		X			X			3115468601	1.97.71 31 37	Valentina Galindo
5	Jaimes Moreno Erick	X				X			314 843 8054	106 981 83 82	Erick Jaimes
6	Sharick Sofia Jaimes		X			X			314-943 6094	106 794-92-60	Sharick Jaimes
7	Luciana Campo Piñeros		X			X			323 3094960	1014 . 262 507	Luciana Campo P
8	sharon eliana Hernandez		X			X			3212010920	1.071915137	Sharon eliana H. C.
9	Juliana Reyes Bernal		X			X			311 931 6253	1031-915 081	Juliana
10	Yesica alejandra Martinez		X			X			3124475110	1.031-915-210	Yesica
11	Najara Silva Ortiz		X			X			3107661381	1031 415245	Naiara
12	isabela reyes Peña		X			X			3102457885	1031484984	Isabella R
13	sharol fernanda Martinez R		X			X			3124745110	1.059 649020	Sharol F
14	Mariana Silva Ahumada		X			X			3163142451	1.2554.3337	Maira F
15	Laren Camila Silva Ardila		X			X			3161102251	1025531102	LOREN
16	allison Sofia yaza Cifuentes		X			X			3115330974	1032153301	Sharon Hernandez
17	sharon eliana Hernandez Cobos		X			X			3146516071	1023370650	allison S.
18	Valentina diaz Arzola		X				X		3104664998	1018016759	Valentina Diaz
19	Sara Julieth Bernal Garcia		X			X			3146780449	107097088[illegible]	Sara
20	Kaylee Salome lugo Garcia		M	F					3148980149	1070990000	Kaylee Saloma
21											
22											
23											
24											

Los datos [illegible] tratados con absoluta confidencialidad [illegible] Ley 1581 de 2012

INDEPORTES

PATINAJE DE VELOCIDAD
QUIRELA VIRGEN
ANDRES OVALLE

	NOMBRE Y APELLIDOS	Sexo: Femenino / Masculino	Categoría: Pre-Infantil / Infantil / Juvenil / Mayores	Modalidad: 100 / 200 / 500 / 1000 / 1500 / 3000 / 5000 / Pista / Ruta	Clasificación: Pre-Infantil / Infantil / Juvenil / Mayores	Discapacidad: Cognitiva / Visual / Auditiva / Física / Otra / Ninguna	Victoria clasificación anterior: SI / NO	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (Del acudiente en caso de ser menor de edad)	N° Identificación	FIRMA
1	JENNIFER LORENA IBAÑEZ	X		X			X			1076915920	JENNIFER LORENA
2	WENDY LORENA MUÑOS	X		X			X			1013941479	Wendy Lorena
3	LUISA FERNANDA MUÑOS	X		X			X			1030290638	Luisa Fernanda
4	DANNA SOFIA REY	X		X			X			1093246510	Danna Sofia
5	ANGIE SARAY CRUZ	X		X			X			1023993794	Angie Cruz
6	SAMATA MORENO	X		X			X			— — —	SAMANTA MORENO
7	SALOME BUÑEY CLAVIJA	X		X			X			1120967819	SALOME BUÑEY
8	NICOL DAYANA MOLINA	X		X			X			1095765383	NICOL DAYANA
9	DARY NICOL REYES	X		X			X			1031914305	DARY NICOL REYES
10	DORA NATALIA PARRA	X		X			X			1032966855	Dora. Natalia
11	LUIS EDUARDO ORJUELA	X		X			X			— — —	Luis Eduardo
12	MARIA SALOME VELOZA	X		X			X				Maria Salome.
13	JUAN SEBASTIAN VELAZO	X		X			X			1032429320	Juan Sebastian
14	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON	X		X			X			— — —	— — —
15	RIAN GOMEZ ROBAYO	X		X			X			1078814904	Quinn. Andrea
16	DILIAN ANDRES GONZALES	X		X			X				Sara. Fonseca
17	SARA FONSECA	X		X			X			1030393711	Maria Salome
18	MARIA SALOME VELOZA	X		X			X				Salome. Veloza
19	KAROL KANO GALINDO	X		X			X			1033463491	Karol Kano
20	VALENTINA CANO GALINDO	X		X			X				Valentina Cano
21											
22											
23											
24											



MUNICIPIO: QUIBDÓ

RESPONSABLE: ANDRÉS OVALLE

	NOMBRE Y APELLIDOS	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (Obligatorio para cursos virtuales)	N° Identificación	FIRMA
1	JENNIFER LORENA IBÑEZ			1078455920	JENNIFER LORENA
2	WENDY LORENA MAÑOS			1083 [illegible] 19	Wendy Lorena
3	LUISA FERNANDA MAÑOS			1083 [illegible] 08	Luisa Fernanda
4	DANNA SOFIA REY			1032496010	Danna Sofia
5	ANGIE SARAY CRUZ			1025993794	Angie Saray
6	SAMATA MORENO			— " —	SAMATA MORENO
7	SALOME BRAVO CLAVIA			1120967819	SALOME BRAVO
8	NICOL DAYANA MOLINA			1195455583	NICOL DAYANA
9	DAKY NICOL REYES			1031914305	DAKY NICOL REYES
10	DORA NATALIA PARRA			1032966655	Dora Natalia
11	LUIS EDUARDO ORJUELA			— " —	Luis Eduardo
12	MARIA SALOME VELOZA				Maria Salome
13	JUAN SEBASTIAN VELAZO			1032429320	Juan Sebastian
14	JUAN SEBASTINA LEGUIZAMON				— " —
15	RIAN GOMEZ ROBAYO			1078414904	Rian Andres
16	DILIAN ANDRES GONZALES				Sara Fonseca
17	SARA FONSECA			1030393710	Maria Salome
18	MARIA SALOME VELOZA				Salome V. Jer
19	KAROL KANO GAMINDO			1195463491	Karol Kano
20	VALENTINA CANO GAMINDO				Valentina Cano
21					
22					
23					
24					

Los datos serán tratados por el equipo de trabajo con absoluta confidencialidad y se utilizarán exclusivamente para el proyecto, no para los que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2021**	**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**
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		5 minutos	
rodar en postura		Explosiva		15 minutos	
trabajo de pruebas de cachipay	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
baterias de reaacion		Anaerobica		11 minutos	
salidas de reaacion boca abajo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
baterias de reaacion en diferentes formas		Desplazamiento		11 minutos	
tecnica de de salida en reaacion		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			
carrito de 4 en 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**
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 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:	03/12/2021	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	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 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		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
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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/12/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**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 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		10 minutos	
rodar en postura en las rectas		Explosiva		14 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 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**
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:	**07/12/2021**	**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**				
carrito 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**							
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				Estatica		10 minutos					
9.			Flexibilidad	Dinamica							
ACTIVIDADES			**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**				
1.			Acoplamiento								
2.			Ritmo								
cadenita en patines			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 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:	09/12/2021	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
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		13 minutos	
rodar en postura		Explosiva		9 minutos	
carrito solos	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
carrito por parejas		Anaerobica		11 minutos	
patineta solo	Velocidad	Maxima		12 minutos	
patineta por parejas		Desplazamiento		15 minutos	
postura en salidas		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
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:	**10/12/2021**	**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**				
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			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		Velocidad	Maxima			12 minutos					
trabajo solo curva			Desplazamiento			13 minutos					
trabajo de recta d-l			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					
cadenita en patines		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**		**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:	**11/12/2021**	**Lugar: quipile**	**Municipio: quipile**	**Hora: 1:00 pm 3:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**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: 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**			
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	Flexibilidad	Estatica		10 minutos	
9.		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**
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:	**14/12/2021**	**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**
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 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**
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:	02/12/2021	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
pliometria en tenis	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	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			
actividad con platillo en tenis	Fuerza	Maxima		10 minutos	
bailarina en tenis de lado a lado		Explosiva		15 minutos	
trabajo de rodilla al piso en tenis de lado a lado	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
postura en tenis por tiempo		Anaerobica		11 minutos	
balanceo en tenis por tiempo	Velocidad	Maxima		17 minutos	
empujes en tenis por tiempo		Desplazamiento		11 minutos	
recobre en tenis por tiempo		Reacciòn		10 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			
3.	Equilibrio			
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 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:	**03/12/2021**	**gar: La Sier**	**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	Participaciòr	**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		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	
baterias de reaccion	Resistencia	Aerobica		7 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 en linea serie 2		Reacciòn		11 minutos	
sumatoria de procesos anterior para		Estatica		20 minutos	
9.	Flexibilidad	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**
salidas baterias en pasto	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
salidas reaccion en pasto	**no**		**4 m**	
salidas en pista	**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		2 minutos		
Tareas en casa y recomendaciones general		1 minuto		

FIRMA FORMADOR:andres ovalle

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

Fecha:	04/12/2021	Lugar: La Sierra	Municipio: La Sierra	Hora: 4:10 pm 6:00 pm	N° de sesión: 3	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
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		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	
trabajo de balanceo d-i		Desplazamiento		13 minutos	
trabajo de balanceo con braseo		Reacciòn		11 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			
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	
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

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

Fecha: 07/12/2021	**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**
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**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
rodamiento libre en patines	Fuerza	Maxima		15 minutos	
explicación ejercicios de tecnica		Explosiva		9 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	
tecnica de recta		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
trabajo de curva - postura y braseo	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**
meta contra meta	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
contrareloj	**no**		**4 m**	
ochos en carreras	**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:	**09/12/2021**	**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**
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 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
trabajo de terminacion de curva	Fuerza	Maxima		15 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		12 minutos	
		Desplazamiento			
		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			
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:	**10/12/2021**	**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**
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**			
abajo de trenzado y balanceo en patines en linea rec	Fuerza	Maxima		13 minutos	
rodar en patines		Explosiva		9 minutos	
Braseo sin patinar en recta	Resistencia	Aerobica		10 minutos	
Postura en curva		Anaerobica		11 minutos	
enpujes con de- iz, con manos en rodillas	Velocidad	Maxima		12 minutos	
recta, empujes, y balanceos		Desplazamiento		15 minutos	
		Reacciòn			
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		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**
giros circulares, manejo de trenzado	**si**	**por tiempo**	**10 m**	
slalom	**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:	**11/12/2021**	**Lugar: La Sierra**	**Municipio: La Sierra**	**Hora: 4:10 pm 6:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**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 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		9 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		10 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	por tiempos	10 minutos	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
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**
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:	14/12/2021	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
estiramiento tren inf- y superior.	Introduccion a la clase		10 minutos	
trote moderado	llamado a lista		5 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-ballas altas y bajas
	Capacidad	Manifestaciòn			
rodar en patines	Fuerza	Maxima		10 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		10 minutos	
curva por derecha		Desplazamiento		10 minutos	
correccion de braseo		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	
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
Baterias con reaccion	si	por tiempo	10 m	
Baterias	no		4 m	
fondo en linea	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:	02/12/2021	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
Saltar lazo	Introduccion a la clase		10 minutos	
trabajo de tabla en tenis	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			
Tecnica de salidas	Fuerza	Maxima		10 minutos	
Postura en curva		Explosiva		15 minutos	
Posicion brazos en curva	Resistencia	Aerobica		6 minutos	
Giros a 9 segundos x vuelta		Anaerobica		11 minutos	
curva por izquierda	Velocidad	Maxima		9 minutos	
curva por derecha		Desplazamiento		10 minutos	
trabajo de recobres d-i		Reacciòn		8 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar tecnica completa	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		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	
al grupo en linea	Adaptación			
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 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:	**03/12/2021**	**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**
trabajo de gradas	Introduccion a la clase		4 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular		11 minutos	
hidratacion	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
actividad con platillo en tenis	Fuerza	Maxima		11 minutos	
bailarina en tenis de lado a lado		Explosiva		5 minutos	
trabajo de rodilla al piso en tenis de lado a lado	Resistencia	Aerobica		7 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		11 minutos	
sumatoria de procesos anterior para ejecutar	Flexibilidad	Estatica		20 minutos	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO platillos y conos**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3	Equilibrio				
4	Orientación				
braseo con pie correcto	Diferenciación				
6.	Reacción				
7	Adaptación			5 minutos	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos aros y cronometro**
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:	**04/12/2021**	**Lugar: La virgen**	**Municipio: quipile**		**Hora: 6:00 - 8:00 pm**		**N° de sesión: 3**		**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**		
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**		
			Capacidad	**Manifestaciòn**					
rodar en patines			Fuerza	Maxima		10 minutos			
rodar en postura				Explosiva		14 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 tecnica				Estatica		20 minutos			
9.			Flexibilidad	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. baterias x grupos			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**			
Trabajo de recogida de cono			**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:	**07/12/2021**	**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**
saltar lazo	Introduccion a la clase		10 minutos	
estiramiento tren inf- y superior.	llamado a lista		5 minutos	
trote moderado	Movilidad Articular			
poner patines	Calentamiento		5 minutos	

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		9 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			
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**
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:	09/12/2021	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
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 tecnica		Estatica		10 minutos	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. al ritmo del lote	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
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:	**10/12/2021**	**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	
posicion en curva		Desplazamiento		13 minutos	
trabajo de adelantar el oponente en las curvas		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 curva + 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**
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:	11/12/2021	Lugar: La virgen	Municipio: La Sierra	Hora: 6:00 - 8:00 pm	N° de sesión: 7	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
trabajo de activacion 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			
trabajo de trenzado y balanceo en patines en linea recta	Fuerza	Maxima		15 minutos	
rodar en patines		Explosiva		9 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			
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
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:	**14/12/2021**	**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**			
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-ballas altas y bajas**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**						
rodar en patines		Fuerza	Maxima		10 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		10 minutos				
Baterias			Desplazamiento		10 minutos				
salida meta contra meta			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							
3 slalom a un pie y cambia		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**			
curva con remate en terminacion		**si**			**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									