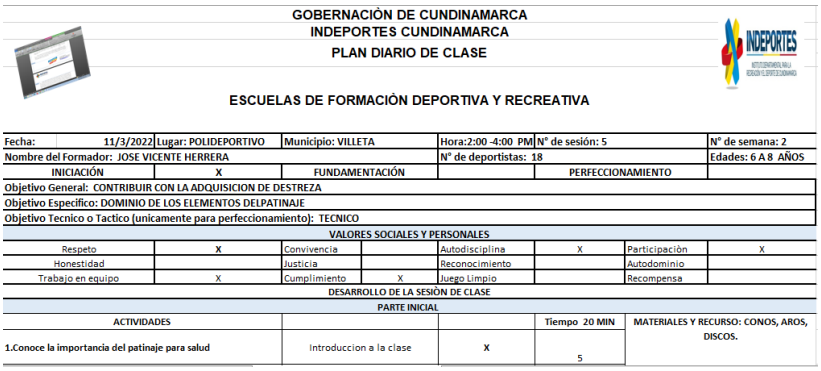
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO 731 -2022			
Nombre del contratista	JOSE VICENTE HERRERA HERRERA		
Número de identificación	80.276.983	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 marzo 2022 AL 30 marzo 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000370 31-01-2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 **Poster de las diferentes escuelas de formación.**
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | AREA | No. | CONTENIDO FORMATIVO | TEMAS | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD ACOPLAMIENTO | Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases **Malla pedagógica**

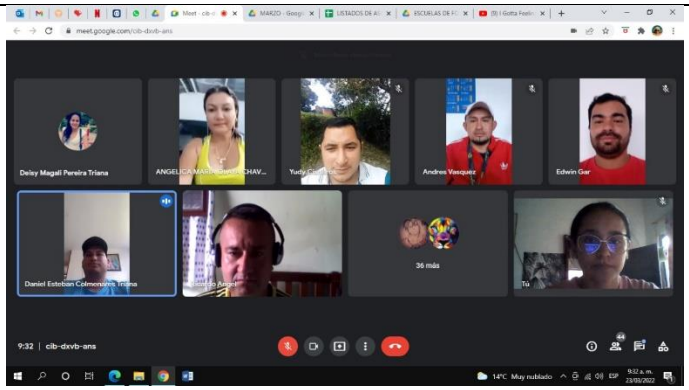
	CATEGORIAS: INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO VICENTE HERRERA Instructor de patinaje **Plan Pedagógico**
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 EVIDENCIA 1
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES EVIDENCIA 2

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	4	4		4										8
7 AÑOS	3	3	3		3										6
8 AÑOS	2	2	2		2										4
9 AÑOS	2	2	2		2										4
10 AÑOS	0	2	0		2										2
11 AÑOS	1	2	1		2										3
12 AÑOS	3	3	3		3										6
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS	1	1	1		1										2
15 AÑOS	2	2	2		2										4
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	21	24	21	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **Porte del uniforme de indeportes.**
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 11/3/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: VILLETA Hora:2:00 -4:00 PM N° de sesión: 5 N° de semana: 2 Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA N° de deportistas: 18 Edades: 6 A 8 AÑOS INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto X Convivencia Autodisciplina X Participaciòn X Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo X Cumplimiento X Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS. 1.Conoce la importancia del patinaje para salud Introduccion a la clase X 5 **EVIDENCIA 3**
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Mi unidad > PATINAJE > VICENTE HERRERA > FEBRERO Carpetas Nombre 1. INFORME SUPERVISIO... 2. INFORME EVIDENCIAS 3. PLANILLA ENERO 4. DOCUMENTOS ADICIO... 5. CUENTA DE COBRO RA...

	      COSOLIDADO DE MALLA PEDAGOGICA, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE. ANEXO: PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS.
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: MARZO — MUNICIPIO: VILLETA LUGAR: POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ — HORARIO DE PRACTICA: 2 PM- 8 PM NIVEL: INICIACIÓN / FUNDAMENTACIÓN / PERFECCIONAMIENTO CLASES: ABRIL / ABRIL / ABRIL VALORES — VALORES SOCIALES: RESPETO X X X; RESPONSABILIDAD X X X; COMPAÑERISMO X X X; CUMPLIMIENTO X X X; COOPERACION X X X; LEALTAD; TRABAJO EN EQUIPO X X X; HUMILDAD X X X; OBEDIENCIA X X X; AUTODISCIPLINA EVIDENCIA 4
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	APLICACIÓN DE PRUEBAS FISICAS Y MOTRICES (TEST) MES: ABRIL / AGOSTO / NOVIEMBRE FECHAS: Semana del 18 al 22 / Semana del 16 al 20 / Semana del 15 al 19
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con	

las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 Villeta COMPETITIVA gestión transparente INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL TURISMO, LA CULTURA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE VILLETA Nit.800.253.463-4 LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL TURISMO, LA CULTURA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE VILLETA HACE CONSTAR: Que el señor **JOSE VICENTE HERRERA HERRERA**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 80.276.983 de la Villeta, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el periodo comprendido del 01 al 30 de marzo del presente año, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a solicitud de la interesada a los treinta (30) días del mes de marzo 2022. Cordialmente, **ALEXANDRA PATRICIA IREGUI GONZALEZ** Directora ejecutiva CANTA EVIDENCIA 5
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	ELABORACION ACTIVIDAD POLITICA PUBLICA 
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	● 16 de marzo 9:00 am, virtual, tema presentación y orientación de cómo realizar el siguiente informe del periodo de marzo de 2022. Y la fecha de entrega del mismo.

	 **Reuniones virtuales.**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	electronicamente Si no * número de factura 731 Fecha de emisión 20 días de tiempo transcurrido *(22/03/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* Fecha de vencimiento 9 días para terminar *(21/04/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* valor neto 1.199.800 COP valor total 1.199.800 COP Notas - Fecha de recepción original 20 días de tiempo transcurrido *(22/03/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* numero de radicacion 0490 **Descripcion** / **Nombre del documento** cuenta de cobro vicente herrera.pdf radicado.pdf — cuenta de cobro vicente herrera.pdf radicado.pdf — Descargar — detalle INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL VICENTE HERRERA (1).pdf — INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL VICENTE HERRERA (1).pdf — Descargar — detalle SEGURIDAD SOCIAL.pdf — SEGURIDAD SOCIAL.pdf — Descargar — detalle EVIDENCIAS VICENTE HERRERA 2022 (1).pdf — EVIDENCIAS VICENTE HERRERA 2022 (1).pdf — Descargar — detalle
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD ACOPLAMIENTO — Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases

Malla Pedagogica.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			MARZO	MUNICIPIO: VILLETA	
LUGAR:			POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ	HORARIO DE PRACTICA:	2 PM- 8 PM
NIVEL			INICIACIÒN	FUNDAMENTACIÒN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES			ABRIL	ABRIL	ABRIL
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
		RESPONSABILIDAD	X	X	X
		COMPAÑERISMO	X	X	X
		CUMPLIMIENTO	X	X	X
		COOPERACION	X	X	X
		LEALTAD			
		TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
	VALORES ALES	HUMILDAD	X	X	X
		OBEDIENCIA	X	X	X
		AUTODISCIPLINA			

Plan pedagógico.

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE DE CARRERAS
MUNICIPIO:	VILLETA - CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JOSE VICENTE HERRERA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONE
	GRUPO	x		x		x			
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INCIACION		INCIACION		INCIACION			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez			
4:00 P.M. A 6:00P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez			
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez			

Horarios y sitios de entrenamiento.

JOSE VICENTE HERRERA HERRERA

C.C. 80.276.983

ANEXOS.

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE DE CARRERAS
MUNICIPIO:	VILLETA - CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JOSE VICENTE HERRERA

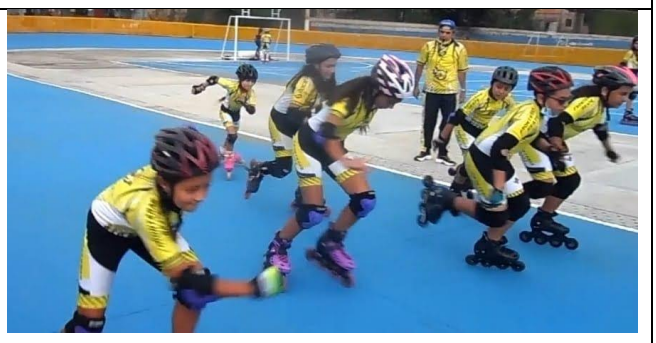
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
	GRUPO	x		x		x	
	SEDE DE TRABAJO						
	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INCIACION		INCIACION		INCIACION	
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez	
4:00 P.M. A 6:00P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez	
6:00 P.M. A 8:00P.M.	GRUPO	PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO		PERFECIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez		Polideportivo alfonso Lopez	

ANEXO N°1 – actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica por cada nivel

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JOSE VICENTE HERRERA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**
NIVEL	**INICIACIÓN**
	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JOSE VICENTE HERRERA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JOSE VICENTE HERRERA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**

NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
	
	

ANEXO N°2 – CUADRO POBLACIONAL – ASISTENCIA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	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	4	4	4		4										8
7 AÑOS	3	3	3		3										6
8 AÑOS	2	2	2		2										4
9 AÑOS	2	2	2		2										4
10 AÑOS	0	2	0		2										2
11 AÑOS	1	2	1		2										3
12 AÑOS	3	3	3		3										6
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS	1	1	1		1										2
15 AÑOS	2	2	2		2										4
16 AÑOS	1	1	1		1										2
17 AÑOS	1	1	1		1										2
TOTALES	21	24	21	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Maria Jose Bolaños	313284694		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
2	Mariana Pardo	313286494		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
3	Sivana iregui ulloa	3132108518		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
4	Mriana buitrago Olaya	3118638861		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
5	Luciana Salguero	322754383		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
6	Samuel enciso Beltran	3132387760		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
7	Carlos Andres Ordoñez	3107551973		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
8	Martin Garzon.Bernal	3213384124		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
9	Valeria Origua	3142079154		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
10	Maria XimenaArdila R.	3207689302		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
11	Salome Saldaña Saenz	3203710745		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
12	Isabella Rivera	3213829955		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
13	Isabella Florez S.	3224072439		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Danajuliet Montero O.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
2	Rebeca yulitza Caicedo			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
3	Sofia Bernal			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
4	Lorena Bernal			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
5	Sofia Santamaria.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
6	Keyler Romero. G.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
7	danna Sofia Garzon.B.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
8	Federico Rioja R.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
9	Isabel Perez			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
10	Sara Perez			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
11	ValentinaGamboa F.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
12	Martin GarzonB.			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
13	Daniela Marrtinez			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
14	Danna Sofia Garzon. B			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%
15	Saray Sofia Pereira			X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMAD	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Santiago nieto	311452674		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
2	Juan Carlos Romero.G.	3224362902		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
3	Mariana Gonzalez S.	3123255984		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
4	Dayra Alejandra Cruz. M.	3212827364		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
5	IsabellaVelasquez Pereira	3134535717		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
6	Mariana Saldaña. Saens	3104963748		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
7	Maria Jose Ramirez. T.	3209793546		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
8	Mariangel Medina. H.	3225976394		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
9	Stiven Beltran	310784720		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
10	Sofia Pereira Murillo	32325420		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
11	Jan Diego Bermudez	312248562		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%
12	Vleria Origua	312365232		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		12	12	0	100%

ANEXO N°3 – SESIONES DE CLASE DE MARZO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/3/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora:2:00 -4:00 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				N° de deportistas: 18		Edades: 6 A 8 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE DE CARRERAS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codc	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	X	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	X	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	X		15	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	X		15	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/3/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE DE CARRERAS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 14/3/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**16/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**18/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase		**X**	5
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombr	Movilidad Articular		**x**	5
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		**X**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 23/3/2022	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para	Introduccion a la clase		**X**	5
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5
3.Realizacion de movientos articulares de	Movilidad Articular		**x**	5
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento		**X**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**25/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA						**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hom	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**28/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**30/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00**	**N° de sesión:**	1	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de movimientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO, pitos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO, pitos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión:**	**2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:(**	**N° de sesión:**	3	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/3/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:** 4	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS
1. Posiciòn fundamental de patinaje	X		15	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	X		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/3/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	5	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS
1. Posiciòn fundamental de patinaje	X		15	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	X		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	6	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/3/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:** 7		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS
1. Posiciòn fundamental de patinaje	X		15	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	X		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**18/3/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	8	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/3/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**25/3/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**		**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**10**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio		x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación		X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación			15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**28/3/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**30/3/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase		**X**	5
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular		**x**	5
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento		**X**	5

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio		x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación		X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación			15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	trones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**2/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	1	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió** 2	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 1**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**7/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	3	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	**4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N. deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, CONOS, CRONOMETRO Y PITO.
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	X	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	X	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	X	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS
1. Posiciòn fundamental de patinaje	X		15	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	X		15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**14/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	**6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñecas,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**16/3/2022**	**Lugar: PC**	**Municipio: VILLET**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesión:**	**7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimier	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fuerza maxima ejercitando	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**ALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: VICENTE



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

Fecha:	**18/3/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:**	**N° de sesió**	**8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**23/3/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:**	**N° de sesió**	9	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplin	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimient	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI\

Fecha:	**25/3/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:**	**N° de sesió**	**10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**28/3/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:**	**N° de sesió**	**11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**30/3/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:**	**N° de sesió**	**12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio		x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación		X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación			15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

ANEXO N°4 – SESIONES DE CLASE DE ABRIL



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: VILLETA**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ		**HORARIO DE PRACTICA:**	2 PM- 8 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X	
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	
			COMPAÑERISMO	X		X	X	
			CUMPLIMIENTO	X		X	X	
			COOPERACION	X		X	X	
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	
			OBEDIENCIA	X		X	X	
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		x	X	
			CALENTAMIENTO	X		X	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X		X	X	
			ORIENTACION	X		X	X	
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	X		X	X	
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X	X	
			FLEXIBILIDAD	X		x	x	
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION	X			X	
			EMPUJE	X			X	
			DOBLE EMPUJE			X	X	
			SALIDA			X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	

FIRMA FORMADOR: JOSE VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión:**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE DE CARRERAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión:**	**14**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE DE CARRERAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión:**	**15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión:**	**16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00 -4:00 PM**	**N° de sesión:**	**17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombro, codo	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior para soltar musculos	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza cambiando	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el del patinaje adaptandose al mismo.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los diferentes test aplicados	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo en la espalda	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**13/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión:**	**18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**18/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión:**	**19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA						**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN		**X**		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**20/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión:**	**20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**22/4/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00**	**N° de sesión:**	**21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**25/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión**	**22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hom	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**27/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00**	**N° de sesión:**	**23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		)esplazamient	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**29/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:00-4:00 PM**	**N° de sesión:**	**24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Conoce la importancia del patinaje para salud	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3.Realizacion de movientos articulares de cuello, hombı	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego predeportivo las cogidas.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza máxima en el test de posicon de patinaje	Fuerza	Maxima	**X**	5	
		Explosiva			
3. juegos de relevos	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Desplazamientos lateral, tocando cono a cono		Desplazamiento	**X**	10	
7. reaccion en ejercicios de tijeras y piques		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
realizacion de juegos de equilibrio como la garza	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
z	Reacción	x	10	
7. Identifica los implementos que se utilizan para el	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS**
1. Técnica en la ejecución de movimientos en los	**X**		**15**	
2. patinar haciendo piscion de patinaje con un platillo	**X**		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/4/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00**	**N° de sesión:**	**13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO, pitos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO, pitos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/4/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión:**	**14**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	**15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	**16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/4/2021	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	**17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:**	**N° de sesión:**	**18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión:**	**19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca, cadera, rodillas y tobillos.	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y tobillos.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad llevar	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus compañeros e instructor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de movimiento durante cada ejercicio.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**20/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión**	**20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**22/4/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión**	**21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**25/4/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00 PM-6:00 PM**	**N° de sesión**	**22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a sus	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**27/4/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILETA**		**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**23**	**N° de semana: 9**	
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X		
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros,	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio		x	15	
4. Identifica el campo de entreno para	Orientación		X	15	
5. Movimientos laterales identificando	Diferenciación			15	
6. permanecer sentados y al momento	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimien				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**29/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILETA**	**Hora: 4:00**	**N° de sesión**	**24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRRA



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

Fecha:	**1/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió**	**14**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 1**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesión:**	**15**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	**16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	**17**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N. deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, CONOS, CRONOMETRO Y PITO.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñeca,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.		Estatica	**X**	10	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**13/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00**	**N° de sesión:**	**18**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello, hombros, codo muñecas,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos, muñecas. Cintura, rodillas y	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con diferentes test.	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e inferior.	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde patinar y que velocidad	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e izquierdo.	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el pito levantarse.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATILLOS**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**18/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLET**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomin	
Trabajo en equipo	x	Cumplimier	x	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**ALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PL**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**20/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**22/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesión:**	**21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista		**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento		**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del respeto a	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**25/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió**	**22**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**27/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió 23**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**29/4/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6:00-8:00 PM**	**N° de sesió 24**	**N° de semana: 9**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS.**
1.Realizacion de moviemientos articulares de cuello,	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento.	llamado a lista	**X**	5	
3. Calentamiento articulas de hombros, codos,	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Trote con pausas activas alrededor del terreno	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Fuerza maxima ejercitando brazos y piernas con	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Trabajo fisico de velocidad 100 metros planos.	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		)esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajo individual de estiramiento de tren superior e	Flexibilidad	Estatica	**X**	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS, AROS, DISCOS, PLATILLOS, CRONOMETRO.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. hacer zigzag con los patines	Equilibrio	x	15	
4. Identifica el campo de entreno para saber por donde	Orientación	X	15	
5. Movimientos laterales identificando lado derecho e	Diferenciación		15	
6. permanecer sentados y al momento que suena el	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,AROS, PLATILLOS**
1. Posiciòn fundamental de patinaje	**X**		**15**	
2. habilidades , patinar por intermedio de conos	**X**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**ERIALES Y RECURSO : CONOS Y AROS, PLATI**
1.Estiramiento	X	3	Estiramiento corporal del tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Identifica la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	Identifica los patrones basicos de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

ANEXO N°5 – SOPORTES DE EVIDENCIA DE REUNIONES PRESECIALES Y VIRTUALES.

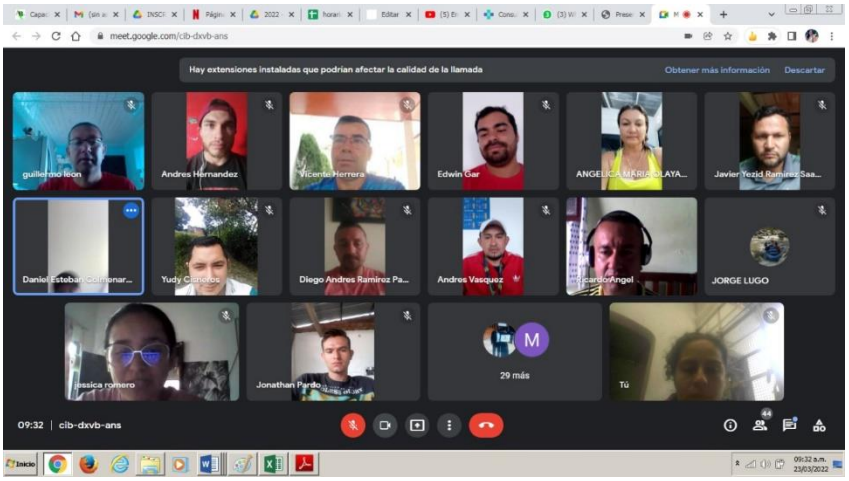
ELABORACION ACTIVIDAD POLITICA PUBLICA: se hicieron las actividades propuestas por Indeportes para la recolección de la información solicitada para la creación de la política pública del departamento.







- 16 de marzo 9:00 am, virtual, tema presentación y orientación de cómo realizar el siguiente informe del periodo de marzo de 2022. Y la fecha de entrega del mismo.



- 29 de marzo a las 7: 00 pm, virtual, tema primera capacitación por medio de indeportes Cundinamarca.

