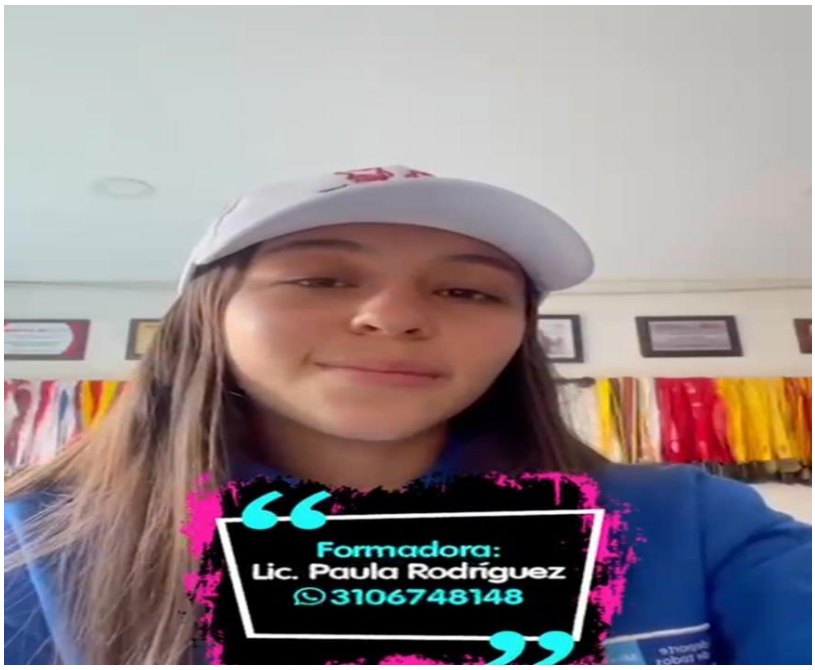
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MARZO - CTO 695 -2022			
Nombre del contratista	PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO		
Número de identificación	1069747540 de Fusagasugá	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01 al 30 de marzo	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000366 31/ 01/ 2022
Objeto del Contrato: 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.	

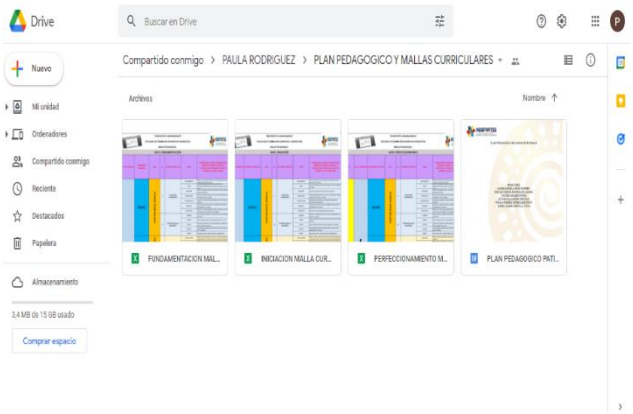
	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **ACTA DE INICIO - SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 695 DE 2022** **N° de contrato:** 695 de 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO **Objeto:** "PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION 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 **Valor:** OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE **Municipio:** GUACHETA **Deporte o disciplina:** PATINAJE **Plazo:** CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogota D.C se reunieron PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.069.747.540 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 695 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000366 fecha de expedicion: 31/ 01/ 2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S.A fecha de cobertura: 01 / 02/ 2022 **Póliza de garantías** N/A fecha de aprobación: En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ** Supervisora **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO** Contratista

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITOR

PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
GUACHETA
2022

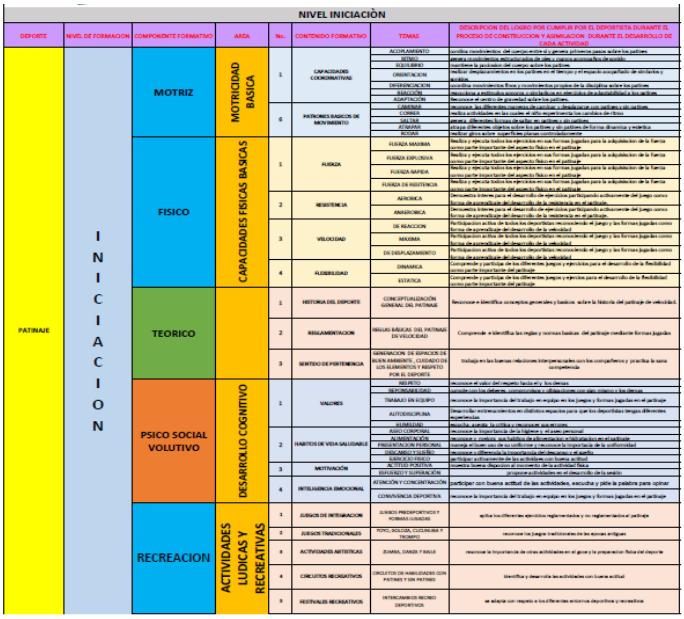
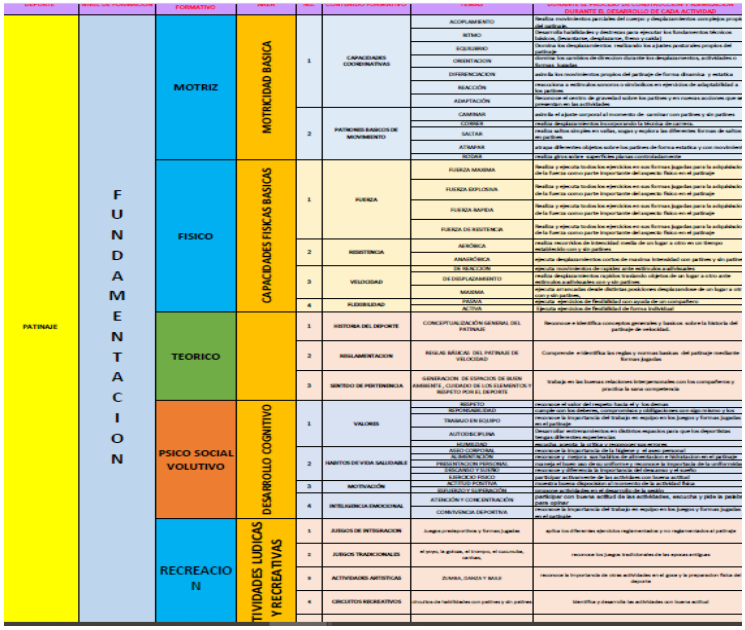


FUNDAMENTACION
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE
MUNICIPIO:	GUACHETA
NOMBRE DEL FORMADOR:	PAULA RODRIGUEZ NIETO

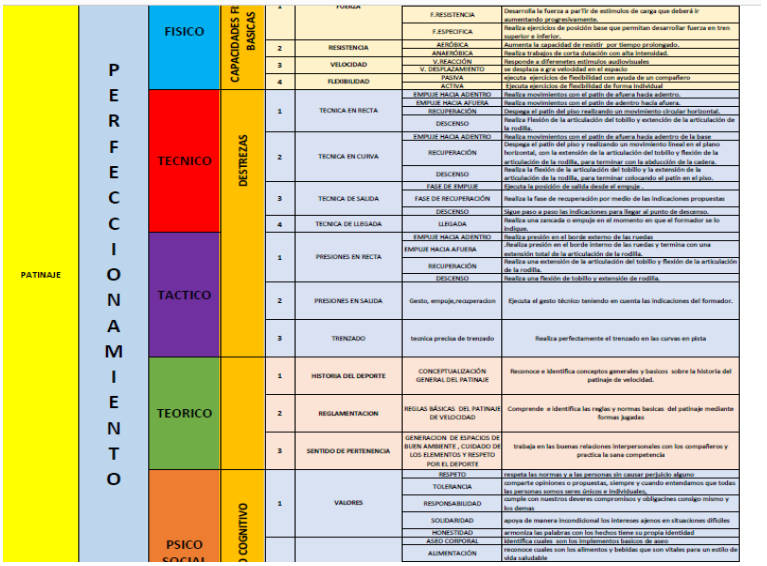
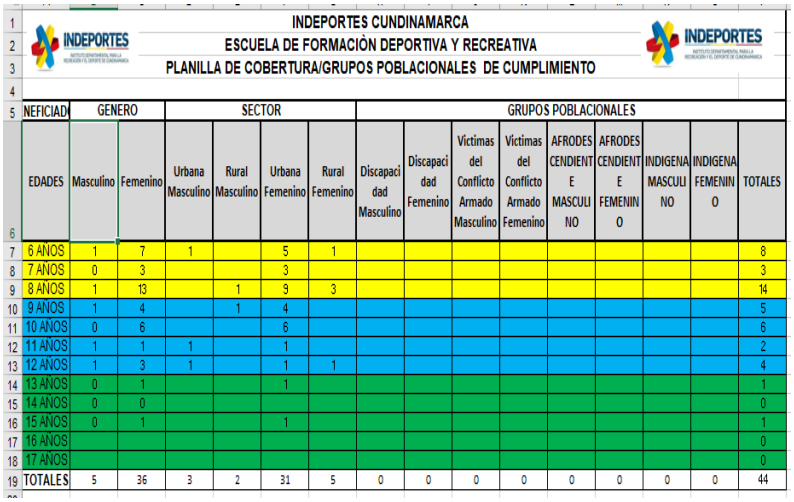
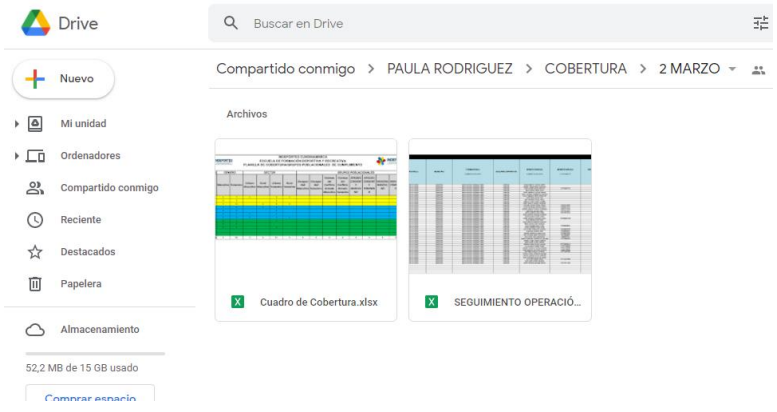
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNE	BADMING	VAC
2:00 PM A 4:00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		Gaitana	Gaitana	Gaitana			
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		Gaitana	Gaitana	Gaitana			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		Gaitana	Gaitana	Gaitana			
8:00 AM A 12:00 PM	GRUPO			APOYO RURAL				
	SEDE DE TRABAJO			VEREDA FALDA DE MOLINO ESCUELA				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							

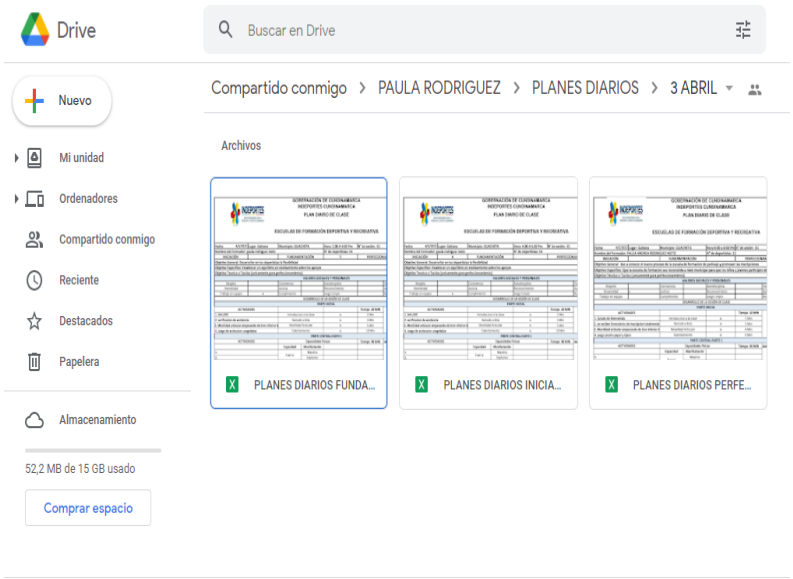
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE | Hoja1

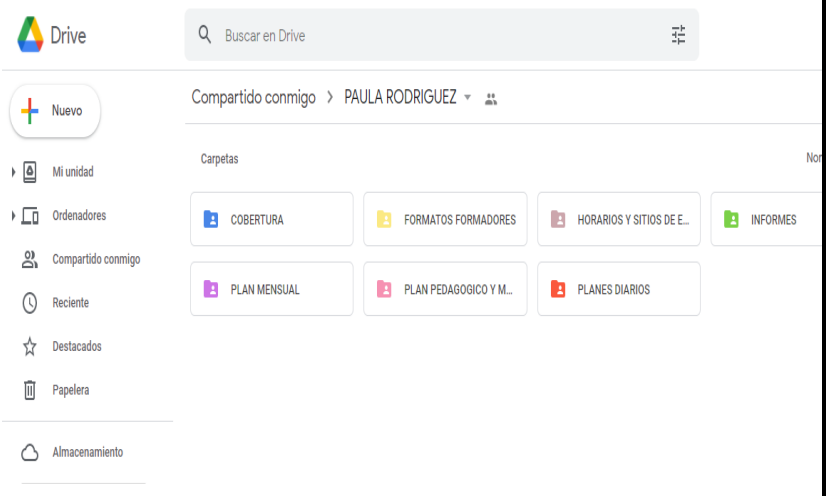
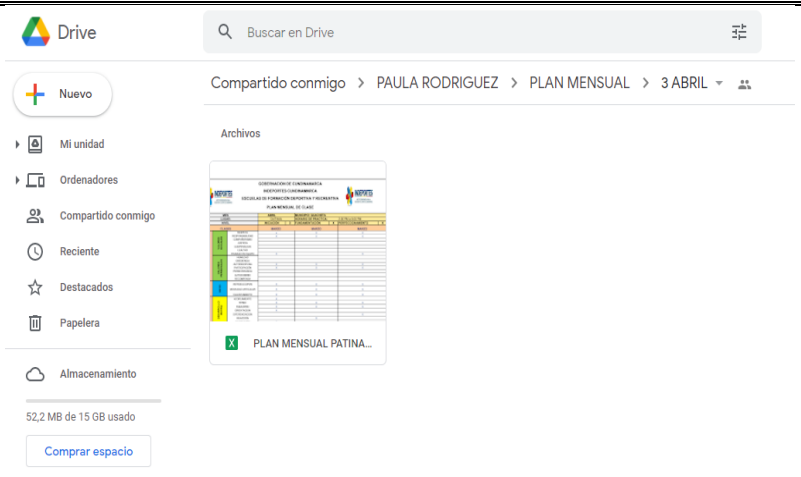
	Anexo 1: Acta de inicio Paula Rodríguez Anexo 2: Plan pedagógico Paula Rodríguez Anexo 3: Mallas curriculares Paula Rodríguez Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Paula Rodríguez
3.Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	

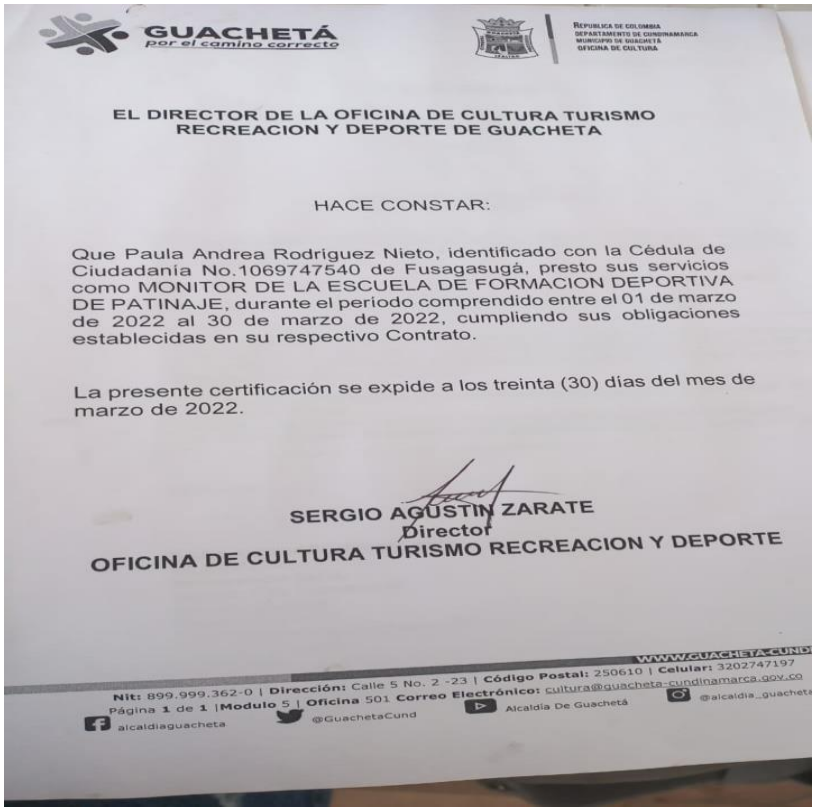
NIVEL INICIACIÒN

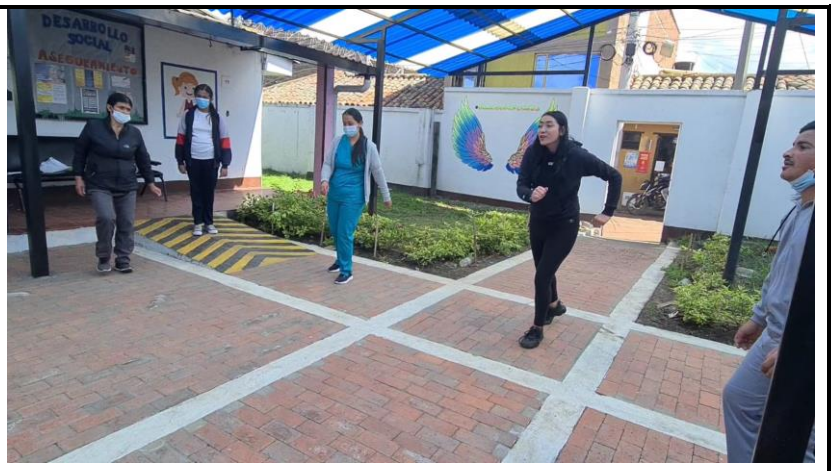
DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR COMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo entre el y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de uno y varios ejes de manera
						EQUILIBRIO	Mantiene la posición del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio ocupando de obstáculos y
						DIFERENCIACION	acerca los movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reacciones a estímulos sonoros o obstáculos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines, y en nuevas acciones que se presenten en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	acerca de el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y realiza los diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estática y con movimiento
						ROTAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del aspecto físico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del aspecto físico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del aspecto físico en el patinaje
						FUERZA DE RESISTENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del aspecto físico en el patinaje
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intensidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de máxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCIÓN	ejecuta movimientos de ajustes ante estímulos auditivos
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rápidos teniendo objetos de un lugar a otro ante estímulos auditivos con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta un circuito desde distintas posiciones desplazándose de un lugar a otro con y sin patines.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y básicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas básicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						RESPONSABILIDAD	asume con los deberes, actividades y obligaciones con sus roles y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrolla entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengan diferentes experiencias
						HUMILDAD	Reconoce, acepta, la crítica y reconoce sus errores.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	Reconoce y valora los hábitos de alimentación e hidratación en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	Expresa el buen uso de su uniforme y reconoce la importancia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	Reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividades con buena actitud
						ACTITUD POSITIVA	muestra buena disposición al momento de la actividad física
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	RELAJACION Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRESPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, SOGAS, CUCHARA Y TECHO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparación física del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

	 PERFECCIONAMIENTO PATINAJE FISICO TECNICO TACTICO TEORICO PSICO SOCIAL CAPACIDADES FISICO BASICAS DESTREZAS COGNITIVO F.RESISTENCIA F.ESPECIFICA RESISTENCIA AERÓBICA ANAERÓBICA VELOCIDAD V. REACCIÓN V. DESPLAZAMIENTO FLEXIBILIDAD PASIVA ACTIVA TECNICA EN RECTA TECNICA EN CURVA TECNICA DE SALIDA TECNICA DE LLEGADA PRESIONES EN RECTA PRESIONES EN SALIDA TRENZADO HISTORIA DEL DEPORTE REGLAMENTACION SENTIDO DE PERTENENCIA VALORES RESPETO TOLERANCIA RESPONSABILIDAD SOLIDARIDAD HONESTIDAD ASEO CORPORAL ALIMENTACIÓN Desarrolla la fuerza a partir de estímulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente. Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior. Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado. Realiza trabajos de corta duración con alta intensidad. Responde a diferentes estímulos audiovisuales se desplaza a gra velocidad en el espacio ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro. Realiza movimientos con el patín de adentro hacia afuera. Desarrolla el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal. Realiza flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla. Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base Desplega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera. Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso. Ejecuta la posición de salida desde el empuje. Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descanso. Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique. Realiza presión en el borde exterior de las ruedas Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla. Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla. Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla. Gesto, empuje,recuperacion Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador. tecnica precisa de trenzado Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad. REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia respeta las normas y a las personas sin causar perjicio alguno comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales. cumple con nuestros deveres compromisos y obligaciones consigo mismo y los demas apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones difíciles armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad identifica cuales son los implementos basicos de aseo reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable Anexo 5: asistencia iniciación Paula Rodríguez Anexo 6: asistencia fundamentación Paula Rodríguez Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Paula Rodríguez Anexo 8: evidencias iniciación Paula Rodríguez Anexo 9: evidencias fundamentación Paula Rodríguez Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Paula Rodríguez
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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES NEFICIAD / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculino / Discapacidad Femenino / Víctimas del Conflicto Armado Masculino / Víctimas del Conflicto Armado Femenino / AFRODESCENDIENTE MASCULINO / AFRODESCENDIENTE FEMENINO / INDIGENA MASCULINO / INDIGENA FEMENINO / TOTALES 6 AÑOS: 1 / 7 / 1 / / 5 / 1 / / / / / / / / / 8 7 AÑOS: 0 / 3 / / / 3 / / / / / / / / / / 3 8 AÑOS: 1 / 13 / / 1 / 9 / 3 / / / / / / / / / 14 9 AÑOS: 1 / 4 / / 1 / 4 / / / / / / / / / / 5 10 AÑOS: 0 / 6 / / / 6 / / / / / / / / / / 6 11 AÑOS: 1 / 1 / 1 / / 1 / / / / / / / / / / 2 12 AÑOS: 1 / 3 / 1 / / 1 / 1 / / / / / / / / / 4 13 AÑOS: 0 / 1 / / / 1 / / / / / / / / / / 1 14 AÑOS: 0 / 0 / / / / / / / / / / / / / 0 15 AÑOS: 0 / 1 / / / 1 / / / / / / / / / / 1 16 AÑOS / / / / / / / / / / / / / / / 0 17 AÑOS / / / / / / / / / / / / / / / 0 TOTALES: 5 / 36 / 3 / 2 / 31 / 5 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 0 / 44  Drive Buscar en Drive Nuevo Mi unidad Ordenadores Compartido conmigo Reciente Destacados Papelera Almacenamiento 52,2 MB de 15 GB usado Comprar espacio Compartido conmigo > PAULA RODRIGUEZ > COBERTURA > 2 MARZO Archivos Cuadro de Cobertura.xlsx SEGUIMIENTO OPERACIÓ...

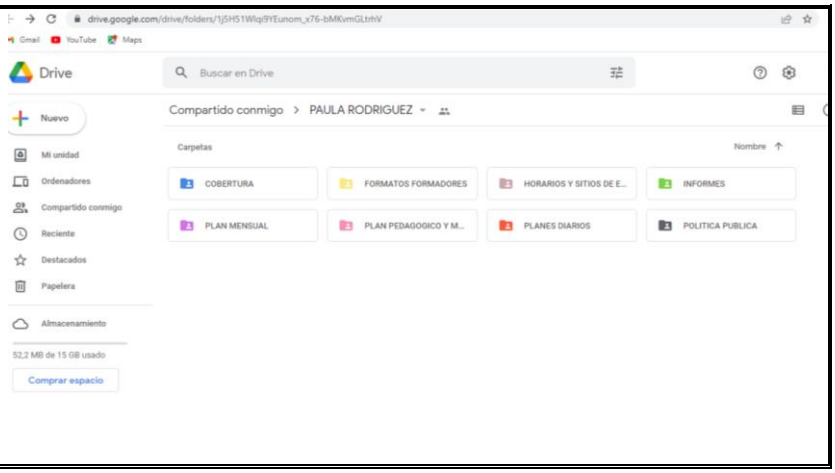
	Anexo 11: cobertura patinaje Guachetá Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios patinaje Guachetá
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
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.	 Anexo 13: planes diarios iniciación Anexo 14: planes diarios fundamentación Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento

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.	
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.	 Anexo 16: plan mensual mes de abril
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.	Aplicaré la primera toma de pruebas técnicas, físicas y teóricas a las diferentes categorías de la escuela de patinaje de Guachetá del 18 al 23 del mes de abril y la segunda toma de pruebas se realizará en el mes de agosto.

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.	 GUACHETÁ por el camino correcto REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GUACHETÁ OFICINA DE CULTURA EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE DE GUACHETA HACE CONSTAR: Que Paula Andrea Rodriguez Nieto, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1069747540 de Fusagasugá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente certificación se expide a los treinta (30) días del mes de marzo de 2022. SERGIO AGUSTIN ZARATE Director OFICINA DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE WWW.GUACHETA-CUND Nit: 899.999.362-0 | Dirección: Calle 5 No. 2 -23 | Código Postal: 250610 | Celular: 3202747197 Página 1 de 1 |Modulo 5 | Oficina 501 Correo Electrónico: cultura@guacheta-cundinamarca.gov.co alcaldiaguacheta @GuachetaCund Alcaldía De Guachetá @alcaldia_guacheta Anexo 17: certificación del municipio mes de marzo
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	

	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 

	 Anexo 18: asistencia a reunión del 26 de marzo Anexo 19: Word con pantallazos de la convocatoria Anexo 20: asistencia mesa política publica Anexo 21: foto panorámica y foto por bloques (4 fotos) de los problemas y necesidades Anexo 22: foto de los asistentes en grupo Anexo 23. Excel consolidado (arriba problemas, abajo soluciones)
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.	Entregaré debidamente diligenciado en el área de archivo de subgerencia administrativa y financiera el formato único cuando sea solicitado.
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.	

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.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 695 DE 2022	
N° de contrato:	695 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO
Objeto:	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
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	GUACHETA
Deporte o disciplina:	PATINAJE
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.069.747.540 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 695 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000366	fecha de expedición: 31/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01 / 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO** Contratista

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITOR

PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
GUACHETA
2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE.

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población objeto
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por nivel
    - 9.1. Iniciación
    - 9.2. Fundamentación
    - 9.3. Perfeccionamiento
10. Control seguimiento y evaluación
11. Cronograma de actividades
12. Metas
13. Convocatoria
14. Plazo de ejecución
15. Recursos

1. TITULO

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

2. INTRODUCCIÓN

El plan pedagógico está comprendido por tres categorías de trabajo, cada categoría de formación tiene diferente proceso de enseñanza basados en los mismos principios generales que tiene el patinaje, el primer grupo de trabajo es el más extenso ya que abarca los contenido más importantes en lo referido a la iniciación deportiva, el segundo grupo es más técnico y táctico para el aprendizaje y fortalecimiento de las habilidades y destrezas adquiridas en la formación personal de cada niño y el último grupo de trabajo es el más detallado ya que después del proceso de formación deportivo, vienen periodos de perfeccionamiento y cabe aclarar que este plan pedagógico va únicamente dirigido hacia el proceso de formación deportiva.

Todos los procesos contaran con un factor axiológico debido a que una de las principales ideas del deporte formativo y la psicomotricidad es no solo preocuparse por el rendimiento físico sino también por el ser humano, su convivencia y relación con los demás, con su entorno y con el mismo.

Por otra parte y como factor transversal en todos los grupos de trabajo se trabajara la flexibilidad primero porque es fundamental en desarrollo motriz de los niños, el enfocarnos en la flexibilidad desde la niñez nos permite tener procesos de formación deportiva mucho más óptimos en edades futuras, previniendo lesiones y haciendo más fáciles los procesos de adaptación motriz a cualquier deporte, además la flexibilidad debe ser algo que desde la niñez se trabaje con el fin de unos buenos hábitos de vida en pro de mantener una buena salud y estilo de vida.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños niñas y adolescentes. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.
- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como des estresante natural.

3. JUSTIFICACIÓN

Una adecuada dirección pedagógica relacionada con procesos de formación deportiva, deben conducir a la obtención de resultados positivos. En la actualidad, la práctica deportiva se asume como un medio, no sólo a través del cual se obtienen resultados cuantitativos, sino también como una posibilidad para formar a las personas de manera holística. Por tal razón, cobra validez el poder llevar a cabo el presente plan pedagógico

Este plan pedagógico busca dejar un impacto a corto y/o largo plazo, en el ámbito formativo y de competencia en el patinaje sobre ruedas. Se pretende que la propuesta

Pedagógica planteada en este plan, sea vista como una opción de ayuda y reforzamiento en la técnica deportiva, para que los deportistas puedan crear un modelo de técnica ideal con el acompañamiento y guía del entrenador; alternativas para el hoy y herramientas para la construcción de un futuro competitivo deseado.

Con este plan se permitirá levantar una propuesta que exponga datos de población con problemas de rendimiento en la parte técnica y a su vez con los que no los presentan, y trabajar de acuerdo a los resultados. La elaboración de este plan como apoyo en los entrenamientos, dirigido a deportistas y además de mejorar la técnica deportiva de los niños, niñas y jóvenes, contribuirá a la ampliación y mejoramiento del entrenamiento en general. Por tal razón, lo que este plan pedagógico busca, es proponer alternativas respecto a la orientación de procesos de formación, para obtener óptimos resultados en dicho sentido.

4. MARCO LEGAL

Algunas normativas relacionadas con las escuelas de formación de patinaje e describen a continuación.

Partiendo de la Constitución Política de Colombia, se encuentran artículos como El 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión. El artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la

nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando
una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad
En cuanto a Leyes Nacionales, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA Ley 181 de 1995. (18, enero, 1995) Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario oficial. Bogotá, D.C

5. OBJETIVO

- Desarrollar los procesos de formación deportivos y recreativos para el fomento de la práctica del patinaje en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate.

6. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse y desplazarse…)
- Implementar las actividades de formación deportivas en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle del ubate.
- Realizar actividades recreativas para mejor el aprovechamiento del tiempo libre de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate vinculando el núcleo familiar.
- Mejorar las capacidades físicas que se necesitan para el desarrollo de cada una de las técnicas del patinaje de velocidad.
- Desarrollar una metodología que posibilite un análisis relacionado con ejecución de los fundamentos técnicos respectivos.
- Hacer un seguimiento (valoración) que permita tener un control de la manera como se desarrolla el proceso (retroalimentación permanente del proceso).

7. POBLACIÓN OBJETO

Niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años edad de la provincia del vale de ubate

Tres categorías.

INICIACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 6 a 8 años

FUNDAMENTACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 9 a 12 años

PERFECCIONAMIENTO: comprendido para adolescentes en edades de 13 a 17 años

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Difícilmente podía imaginar el holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días, con sus cuatro disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea) que han originado un "boom" no solamente en lo deportivo sino también en lo comercial. Estas ruedas fueron colocadas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y preparada por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsen. Pero el proyecto del patín se dejó de lado por las muchas imperfecciones que presentaba, quedando para el olvido y como anécdota.

La historia nos habla de otros inventores de ruedas, pero es en 1813 Cuando Jean Garcín construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito. Creó una Escuela de Patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la Escuela y de sus actividades. Años más tarde, en 1867, el invento de Jean Garcin fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Este proyecto fue patentado en Nueva York por James Leonard Plinton, con el acoplamiento de un mecanismo de frenado consistente en un taco de caucho en la parte delantera.

En 1876 se abre en París el primer Centro de Patinaje como deporte de moda y montado con todo tipo de lujos y detalles para deleite de la aristocracia parisina, que tomó el patinaje como deporte de moda. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar El patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y competiciones. Edward Crawford se trajo de Chicago nuevas ideas para competiciones y deportes a practicar entre los que se encontraba el hockey sobre patines.

REGLAS:

Traje de competición: por lo general, es un enterizo de lycra.

Protecciones: todos los reglamentos obligan a la utilización del casco protector. El uso de coderas, rodilleras y guantes antifracturantes es opcional, de acuerdo a la edad.

Instalaciones Indoor o cubierto: piso en madera con una cuerda de 100 metros. Pista: debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales. La cuerda ni menor de 125 metros, ni mayor de 400 metros. La superficie es de resina especial, de granito pulido o de asfalto. Ruta: circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 1000 metros. Ruta abierta: carretera.

Reglas de competición El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30 cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda. En las competiciones sobre pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

Carreras Circuitos de habilidades. Contra reloj individual 200 y 300 metros. De distancia corta 500 a 1000 metros. De medio fondo 3000 a 5000 metros. De fondo 10000, 15000 y 20000 metros. Maratones 42 kilómetros. Ultra maratones 100 kilómetros o más.

Distancias oficiales para campeonatos mundiales.

El programa de competencias será igual para hombres y mujeres, y para juvenil y mayores.

Pista

300 m. Contra reloj. 500 m. Sprint. 1000 m. 10.000 m. Puntos y eliminación

15000 m. Eliminación, 5000 m. Relevos (3 atletas)

Puntos y eliminación: se asignan

puntos y hay eliminación en cada vuelta. La última eliminación tendrá lugar cuando queden tres vueltas.

Quedarán máximo 10 atletas en competición. 1 punto al único ganador de las metas individuales y a la meta final se asignará 3-2-1 a los primeros tres clasificados.

Ruta

200 m. Contra-reloj clasificación y final con 12 atletas

500 m. Sprint, 10.000 m. Sprint en todas las vueltas, 20.000 m. Eliminación

10.000 m. Relevos (3 atletas), 42 km. Maratón

Contra reloj individual: se puede disputar sobre pista o ruta; gana quien recorra el circuito en el menor tiempo.

Contra reloj por equipos: se puede disputar sobre pista o ruta, en equipos de 3 atletas que deben recorrer el circuito. Compite un equipo a la vez, y se tomará el tiempo cuando el segundo patinador pase la línea de llegada.

Carrera por puntos: se realizará un sprint cada cierto número de vueltas dependiendo del número de participantes; el primero recibirá 2 puntos y el segundo 1 punto. Si un corredor es eliminado o se retira antes del final de la prueba, pierde todos los puntos. Gana el que sume más puntos.

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida, el juez árbitro se encargará de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Combinada: en cada sprint señalado, el primer corredor gana punto y el último es eliminado.

Relevos (americana): esta competición puede ser efectuada sobre pista o ruta; es una carrera por equipos, en la que un solo deportista de cada equipo está corriendo al mismo tiempo.

Hay una zona delimitada en la cual es obligatorio realizar el relevo. Números de competición: todos los atletas estarán identificados por tres números. Estos son visibles en ambos lados de la cadera y en el centro de la espalda.

Los campeones del mundo que participen en una competición siendo campeones, pueden utilizar la camiseta de campeón del mundo.

El jurado.

El jurado está formado por un juez árbitro -quien es el principal responsable del correcto desarrollo de las competiciones-, un secretario, un número variable de jueces -según la importancia de la competición y el recorrido-, y tres cronometristas.

La composición del jurado para competiciones de campeonatos del mundo tendrá un juez árbitro, un secretario, uno o dos asistentes del juez árbitro, tres jueces para la llegada, tres cronometristas, un juez de salida y un juez encargado del recuento de vueltas.

Uniforme: camisa y pantalón blancos; blusa, falda o pantalón blancos para las mujeres; medias y zapatos blancos.

Funciones del juez árbitro: ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores, y dirigentes; guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Secretario del jurado: colaborador del juez árbitro. Juez de salida: reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competición.

Características.

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva consistente en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. Se puede dividir, atendiendo a la superficie utilizada para patinar, en dos grandes categorías:

Patinaje sobre hielo

Los patines para el patinaje artístico normalmente son blancos y el tacón es de madera. Se lleva a cabo sobre una superficie de hielo, bien sea natural o artificial. En el caso de superficie artificial, se utilizan recintos cerrados llamados pabellones o palacios de hielo que pueden contar con graderíos para acoger competiciones deportivas de las diversas especialidades de patinaje sobre hielo. En los últimos tiempos se están popularizando las llamadas pistas de "hielo sintético". Una superficie de polietileno que permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patinaje sobre ruedas

Se desarrolla en superficies distintas del hielo, por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parquet que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina sintética, etc.). El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una plancha que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra. Estas ruedas tienen un diámetro variable entre 70 y 110 milímetros, pudiendo darse el caso de planchas diseñadas para alojar ruedas de varios tamaños. A comienzos de los años 2000 se utilizó una variante de los patines clip que actualmente está en desuso.

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, de ahí a que en parte se trate de un deporte estrechamente vinculado con el aeróbic.

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. El patinaje es conocido como un deporte aeróbico porque requiere de ritmos constantes de oxígeno, pero también anaeróbico por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

El patinaje es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

BENEFICIOS DEL PATINAJE

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.

El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.

El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.

El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.

Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:

Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.

Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarla durante posibles caídas.

Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.

Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.

No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.

Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen más divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música.

MODALIDADES DE PATINAJE

Por otra parte, existen tres modalidades de patinaje principales, cada una de ellas basa su juego y entrenamiento en unas especificaciones determinadas, pero el objetivo es el mismo. Sobre hielo, sobre ruedas, artístico… Todo depende de si es realizado en parejas, grupos, individualmente, pero todos los tipos de patinaje parten de la misma base: la superficie deslizante.

La visión engloba una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento y mejora. En el caso concreto del deporte, las habilidades más relacionadas se describen a continuación:

Agudeza Visual Dinámica: Habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto. Puede darse el caso de que se desplace el sujeto (automovilismo), el objeto (tiro al plato), o ambos (tenis).

Función de sensibilidad a los contrastes: Determina la sensibilidad visual del deportista en distintas condiciones de iluminación. En el esquí, la detección e interpretación de los distintos niveles de gris resulta esencial para los descensos.

Movimientos oculares: De seguimiento, sacudidos y fijaciones, que permiten la movilidad del ojo para explorar el espacio en todas las direcciones. De gran importancia en todos los deportes, cobran especial importancia en los de pelota.

Flexibilidad de acomodación: Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.

Percepción de la profundidad: Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego…

Visión periférica: Capacidad necesaria para poder detectar y responder a estímulos visuales ubicados en áreas del campo visual alrededor del punto donde se fija la mirada. Permite, por ejemplo, al jugador de baloncesto, mirar la canasta al desplazarse botando la pelota mientras controla la posición de los otros jugadores.

Tiempo de reacción visual: Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que

requieran respuestas rápidas. Aunque no puede considerarse una habilidad visual genuina, la incluimos en esta lista por el hecho de que, al entrenar la visión del deportista, en general, siempre intentaremos potenciar la mayor rapidez de respuesta posible.

Una vez que se conoce la importancia de las habilidades perceptivo visuales para el rendimiento del deportista, según diversos estudios entre los que se destacan (Plou y García 1989, Seiderman y Schneder 1985, Fradua 1993), entre otros, el entrenamiento de las habilidades perceptivo visuales se sustenta en un sistema de principios.

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual: El deportista en todo momento debe ser consciente de los objetivos que se están buscando con los medios de entrenamiento.
- Principio del desarrollo multilateral: El entrenamiento perceptivo visual se realiza por etapa según la organización metodológica de la preparación del deportista.
- Principio de especialización: Hace referencia a que cada deporte produce una especialización del sistema perceptivo visual por lo que todo entrenamiento deberá hacer hincapié en esas habilidades especiales específicas.
- Principio de individualización: Cada persona tiene unas características especiales por lo que el entrenamiento perceptivo visual deberá ser individualizado.
- Principio de variedad: La repetición excesiva de sesiones y contenidos hacen que se deban utilizar diferentes métodos de entrenamiento.
- Principio de modelación: El entrenamiento perceptivo visual debe partir de los niveles de la persona y de los niveles de exigencia visual de la competición; es decir hay que entrenar en función de las exigencias de la competición y del estado en que se encuentre el sujeto.
- Principio de progresión: Este principio hace referencia a que gradualmente se irán incrementando la carga y la intensidad del entrenamiento.
- Principio de continuidad: Para que se produzca mejora en las habilidades perceptivas visuales, tendrá que ser un entrenamiento continuo.
- Principio de acción inversa: Este principio nos dice que al igual que con el entrenamiento se consiguen mejoras en las habilidades perceptiva visuales, al dejar de entrenar el nivel de estas habilidades disminuye, es decir, los efectos del entrenamiento son reversibles.

9. ESTRUCTURA POR NIVEL

Unidad didáctica Nº 1: "RECREACIÓN"

Introducción

La recreación es una modalidad de los deportes individuales como el patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo se aplica a **divertir, entretener o alegrar**, a un determinado grupo de personas por medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas. la recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar **terapia para el cuerpo y la mente,** aunque el **ocio** es relajación, pueden estar relacionados.

1. Descripción

Empezara a realizar recreación por medio de juegos donde los participantes se encuentren motivados a las actividades para fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollan las habilidades creativas en los niños y las niñas.

Fomentar el compañerismo y el juego cooperativo de aprendizaje de los contenidos de las materias. ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes de rondas infantiles y populares.

Se desarrollarán:

JUEGOS TRADICIONALES

- los participantes podrán utilizar un costal o saco, para la realización de juegos como competiciones o carreras.
- los participantes desarrollaran su creatividad en los movimientos coordinativos viso- manuales con el yoyo
- mediante la actividad de trompos los participantes realizaran movimientos viso manuales con el trompo
- a través de juego de canicas los participantes podrán utilizar las canicas o los garbinches realizarán juegos de competencia
- explorar habilidades y juegos de yermis con elementos pequeños y de proyección en el espacio como es el yermis
- mini tejo

ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTISTICA

- La técnica de la plastilina se fomentar la habilidad de motricidad fina y estimula creatividad
- A través de la pintura el participante estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión

- A través del dibujo los participantes sabrán como un verdadero arte que enseña la manera de representar los objetos con mayor exactitud y claridad posible

ACTIVIDADES LUDICAS

- El parques ayuda al desarrollo de sus capacidades motoras, mentales y sensoriales de los participantes
- A través del ajedrez los participantes elevaran la cociente intelectual y potencial de memoria
- El domino ayuda alcanzar una determinada puntuación previamente fijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisa
- Las loterías y las damas chinas ayudan a mejorar el nivel de concentración y coordinación viso-manual.

AEROBICOS

- La rumba aeróbica fomentará resistencia cardíaca y respiratoria, combaten la obesidad y el sedentarismo, bajan los niveles de colesterol total en la sangre de los participantes
- Zumba.
- Artes musicalizadas.

2. Objetivos didácticos

Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad.

Contenidos

3.1. Temporalización

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo en cada una de las sesiones de entrenamiento.

4. Atención a la diversidad

Se atenderá las diferentes NEE de los participantes que asistan a estas clases, mediante la realización de ejercicios adecuados a cada necesidad.

5. Transversalidad

- **Educación para la salud:** se inculcarán los estilos vida saludable, los hábitos de higiene y salud.
- **Educación para la igualdad de genero:** se fomentará el respeto entre participantes en un clima de convivencia y respeto mutuo

DESARROLLO TECNICO Y PEGAGOGICO POR NIVEL:

NIVEL DE INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas.
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego

posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.

- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de dezplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “SALTAR”

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son

generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadorias**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBJETIVO GENERAL

Comprender y mejorar los sistemas básicos, del movimiento corporal para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia de la importancia del cuidado de su propio cuerpo.

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio en los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales.
- Identificar los fundamentos básicos del atletismo.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.

- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategia emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "desplazar"

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

Unidad 4 didácticas

Unidad didáctica N°1 Familiarización

Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.

Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.

Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.

Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.

Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.

Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.

Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

Actividades propuestas

Por parejas, nos pasaremos en estático un balón rodando por el suelo: por la derecha, por lo izquierda, entre las piernas…

Juego: “el mundo al revés” el profesor se coloca enfrente del grupo. Cuando diga “delante” todos han de dar un paso atrás, igualmente con la derecha, izquierda, arriba y abajo.

Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.

Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada.

Con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.

Ir flexionando las rodillas hasta sentarnos en el suelo, y luego levantarnos apoyando las rodillas.

Unidad 5 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Deslizamiento en equilibrio

Afianzar el equilibrio dinámico.

Reforzar el equilibrio en desplazamiento.

Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.

Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

Arrancada: técnicamente la describimos como posición de partida y primeros pasos:

Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.

Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

Parada: una vez alcanzada cierta velocidad debemos controlar la reducción de velocidad de forma eficaz. Para ello señalamos dos modos distintos de frenado:

La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.

Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

Deslizarse hacia delante: llegados a este punto vamos a pedir al niño que coordine sus movimientos tanto de piernas como de tranco para conseguir un deslizamiento eficaz.

Actividades propuestas

“El pito”: el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.

Juego “el pañuelo”: se forman dos equipos que deben estar numerados y situados a cierta distancia del jugador que sujeta el pañuelo.

Cada niño con un stick lo va empujando delante de él. Esta situación obliga al niño a adoptar la actitud de base del patinador: rodillas flexionadas hacia delante y espalda inclinada.

El niño elige una línea del suelo, toma impulso y se desliza siguiendo esta línea, sobre un patín. La misma situación después con el otro patín. Esta situación de equilibrio sobre un patín permite abordar el trabajo sobre los cantos, ya que cantear permite al patinador describir una curva. Este trabajo de toma de conciencia y dominio de los cantos es primordial para la disociación de los apoyos y es, pues, una fuente de progreso.

Equilibrios sobre un patín: después de una toma de impulso, el niño levanta la pierna libre estirada o flexionada, todo el tiempo que pueda y la lleva de delante a atrás, de atrás adelante y al lado, ir alternando la pierna.

Juego: “los charcos”: los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo.

Unidad 6 didacticas

Unidad Didactica N°1 Fase. Agrupamiento

Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.

Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.

Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

Actividades propuestas

Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.

Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda, deslizarse.

Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.

“El enano”: avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.

Juego “los cañones”: los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.

Juego “robar piedras”: se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un campo dónde tienen sus piedras. Su misión consiste en defender sus piedras e intentar llegar al campo contrario y robárselas al otro equipo. Si son tocados en el intento deberán quedarse en el sitio hasta que un compañero les salve. Si llevan una piedra en ese momento, deberán dejarla y regresar a su campo. Ganará el equipo que consiga robar todas las piedras del campo contrario.

Juego “túneles móviles”: por parejas, forman un puente con una pica, cuerda, aro… y se van desplazando libremente por el espacio. El reto van pasando por estos túneles individualmente o por parejas.

Juego “código de circulación”: se trazan en el suelo calles más o menos anchas, caminos, cruces, isletas… y se colocan señales de circulación que serán respetadas al patinar.

Juego de las sillas.

Juego “las 3 jarras”: por parejas nos colocamos formando un círculo enlazados con las manos en la cintura. Uno la para y ha de coger a otro que se encuentra dando vueltas al círculo. Este puede hacer zig-zag entre las parejas y cambiar el sentido de la marcha. Para salvarse se enlazará a una de las parejas, pero el del otro extremo pasa entonces a ser perseguido.

Unidad 7 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Cambios de dirección

Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.

Conseguir un mayor dominio sobre los cantos, lo que permite efectuar los giros en ambas direcciones.

Actividades propuestas

Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.

Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

Unidad 8 didácticas

Unidad didáctica N°1 Franquear obstáculos – saltar

Favorecer el dominio de los apoyos.

Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras reapuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.

Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.

Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.

Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

Actividades propuestas

Juego: “el verdugo”: uno con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien se tropiece pasará al centro.

Desplazarnos por la pista y saltar sin tocar todas las líneas pintadas. También podemos colocar objetos (cuerdas, picas, pañuelos…).

Unidad 9 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Patinar hacia atrás

Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.

Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Actividades propuestas

Agachado con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar.

Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.

Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.

El niño de espaldas a su compañero es arrastrado por medio de un aro.

Partiendo con las piernas semiflexionadas se acercan las puntas delanteras de los patines y propulsándose hacia atrás rodar describiendo dos curvas simétricas, así descubrirán que las puntas de los pies se separan y los talones se juntan.

Juego “la serpiente se muerde la cola”: los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficiente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

En distintas sesiones abordaremos los ejercicios desarrollados, sin olvidar las tres reglas de oro:

- No hacerse daño
- No hacer daño a los demás ni al material
- Pasarlo bien

El profesor tiene que tener en cuenta que en todo momento ha de tener controlado el tema de seguridad. Tanto las protecciones que debe llevar el niño como las que se deben colocar en los espacios donde se realizaran las actividades.

Los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos.

Utilizaremos materiales diversos para que el niño no sólo centre su atención en los patines y sea capaz de realizar movimientos que de otro modo no los haría, así como superar el miedo.

Como en otras prácticas deportivas, es importante la presencia de materiales alternativos que nos pueden dar una rica variedad en juegos y formas jugadas. Esta riqueza también se verá reforzada por el uso de canciones populares en nuestras sesiones.

Además, muchos de los juegos podrán ser aplicados en diversas fases. Esta metodología va encaminada al cumplimento de los objetivos que nos hemos marcado.

10. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

CONTROL SEGUIMIENTO

Se realiza un seguimiento diario a cada uno de los estudiantes realizando un registro de asistencia escrito durante todo el proceso de entrenamiento deportivo**.**

Se implementarán unos test de iniciación al deporte en dos tomas uno al iniciar el proceso deportivo y el otro al final del proceso para saber los resultados del entrenamiento y poder concluir de manera satisfactoria el proceso de formación deportiva.

EVALUACION

La finalidad de la evaluación es orientar a los participantes y al entrenador en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de esta Programación Didáctica va a ser cuantitativa, es decir, basada en el rendimiento del participante. La evaluación constará de las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el profesor/a. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Ésta evaluación puede influir para ver la aptitud del participante para el atletismo.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso de E/A. Es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada participante tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final de curso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación de la programación en sí misma. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el participante hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada trimestre mediante pruebas prácticas donde los niños y niñas demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
  - Asistencia.
  - Vestuario y aseo personal.
  - Comportamiento en entrenamiento.
  - Esfuerzo e interés.
  - Valores

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Establecido para 7 meses de trabajo cumpliendo unos lineamientos dados por indeportes Cundinamarca.

Grupo de trabajo	Temas centrales

Iniciación	Test de valoración de ingreso capacidades básicas Familiarización Teoría del patinaje y los elementos deportivos Potenciación en capacidades básicas Deslizamientos Agrupamiento Cambios de dirección Coordinación viso - manual Coordinación viso – pedica Fundamentos técnicos de iniciación al patinaje y su ejecución Recreación Valores y principios para una buena convivencia
Fundamentación	Test de valoración ingreso capacidades básicas Teoría del patinaje y los elementos deportivos Nutrición y psicología Habilidades motrices de base Capacidades condicionales Capacidades perceptivo-motoras Postural y esquema corporal Fundamentación a la técnica Fundamentación a la táctica Coordinación mixta Trabajo individualizado de las capacidades básicas Valores y principios para una buena convivencia Recreación
Perfeccionamiento	Test de valoración de ingreso de capacidades básicas Nutrición y psicología Teoría del patinaje y los elementos deportivos perfeccionamiento de la Técnica perfeccionamiento de la Táctica trabajo físico para fortalecer las destrezas y habilidades. Trabajo de profundización de Velocidad, Fuerza, Trabajo aeróbica y anaeróbica, Flexibilidad Potencia Recreación Familiarización Deslizamiento con equilibrio

	Agrupación Cambio de dirección, franquear y saltar Patinar hacia atrás Valores y principios para una buena convivencia

12. METAS

- Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate en la escuela de formación de patinaje.
- Incorporar el tema de Calidad de Vida en las actividades planteadas para brindar un mejoramiento en los aspectos familiares de los integrantes de la escuela de patinaje.
- Realizar procesos que propicien autonomía, participación, creatividad, sentido de pertenencia y satisfacción.
- Promover equipos de trabajo con el liderazgo y el desarrollo de valores en la formación de personas idóneas en la sociedad.
- Realizar encuentros deportivos presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

13. PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de siete (07) meses contados a partir del perfeccionamiento el cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de iniciación.

14. RECURSOS

Humanos: niños, adolescentes

Físicos: escenarios deportivos,

Material deportivo: conos, aros, patines, cintas y platillos

15. CONVOCATORIA

Se realizarán con el apoyo de la coordinación de deportes de los municipios y a través de publicidad en medios de comunicación local y redes sociales que permitan llegar a dar cumplimiento a la población beneficiada del proceso de formación deportivo.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES

"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
PATINAJE	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MÁXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferenetes estimulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patin de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacia afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	.Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.
				2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.
				3	TRENZADO	tecnica precisa de trenzado	Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales,
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones dificiles
						HONESTIDAD	armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	identifica cuales son los implementos basicos de aseo
						ALIMENTACIÓN	reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	adquiere habitos responsables sobre la uniformidad y su presentacion
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce la importancia del descanso y las horas de sueño para reponerse
						EJERCICIO FISICO	participa activamente de las actividaes con buena disposición
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Participa con frecuencia en las actividades programadas para la utilización del tiempo libre.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente propone y da su punto de vista
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sigue las indicaciones del formador de la manera mas adecuada
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	comunica sus emociones buenas o malas con relacion a sus compañeros
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	12/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE
MUNICIPIO	TAUSA, SUTATAUSA, LENGUAZAQUE, GUACHETA, FUQUENE Y SUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
PATINAJE	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines,
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocision al momento de la actividad física
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos predeportivos y formas jugadas	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	el yoyo, la goloza, el trompo, el cucunuba, canicas,	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos de habilidades con patines y sin patines	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE
MUNICIPIO	TAUSA, SUTATAUSA, LENGUAZAQUE, GUACHETA, FUQUENE Y SUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN

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
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	cordina movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con patines y sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estetica
						RODAR	realizar giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el patinaje.
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el patinaje.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la velocidad
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la velocidad
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del patinaje
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del patinaje
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y olbigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE
MUNICIPIO	TAUSA SUTATAUSA, LENGUAZAQUE, GUACHETA, FUQUENE Y SUSA

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

FUNDAMENTACION
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

MUNICIPIO: GUACHETA

NOMBRE DEL FORMADOR: PAULA RODRIGUEZ NIETO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	VACACIONES
2:00 PM A 4:00 AM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		Gaitana	Gaitana	Gaitana				
4:00 PM A 6:0O PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO		Gaitana	Gaitana	Gaitana				
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		Gaitana	Gaitana	Gaitana				
8:00 AM A 12:00 PM	GRUPO			APOYO RURAL					
	SEDE DE TRABAJO			VEREDA FALDA DE MOLINO ESCUELA					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10	GRUPO								

P.M.	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR PAULA RODRIGUEZ NIETO

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	lizeth taliana vargas rodriguez	3224278081	1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
2	michelle camila cortes vargas	3203752508	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
3	maria fernanda sanches parra	3116547348	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
4	brithani juliana moreno rodriguez	3203739926	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
5	valentina arevalo rojas	3214572558	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
6	danna salome cano arias	3223944429	1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
7	maria salome chiquiza maestre	3214559295	1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
8	yereli mariet murillo colon		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
9	ehilen johana rodriguez perez		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
10	sara daniela vera melo	3125844502	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1	15	14	1	93%
11	dana salome gutierrez quiceno	3245425786	1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
12	tifani camila avila martinez		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
13	dana sofia cristancho rubiano	3142756118	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
14	anamaria martinz dias	3114527131	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
15	yisseth ariadna vargas nova	3204700118	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
16	dani xiomara gallo hernandez	3138241278	1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
17	sara nicol neira velasques	3132016476	1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
18	maria alejandra castiblanco quiroga	3102693955	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
19	mayery yirlan chavez otalora	3212209542	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
20	jadis yiceth trujillo valante		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1	15	14	1	93%
21	heliana lizeth panche gomez		1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
22	angie paola castillo ovalle	3222440355	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
23	jocelyn mariana quiroga forigua	3112537518	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
24	yareli gasemi gonzales beserra	3112014950	1	1	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
25	paula camila ruiz	3134894143	1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%

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	karen tatiana medina patiño	3212928730	1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
2	sharith juliana fetiva piraquive	3202456785	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
3	karen julieth duarte alarcon	3138786814	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
4	paula lucero laiton coca		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
5	david santiago quiroga bergel		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
6	johan sneider castiblanco ganboa		1	1	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
7	laura valentina fetiva piraquive	3202456785	1	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
8	heidi nicol garzon ruiz		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
9	alin mariana suarez reiran	3114515536	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
10	aldemar rosio suarez castilllo		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1	15	14	1	93%
11	luis felipe forigua martinez	3213913603	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
12	brayan simon chiquiza quiroga	3143043494	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
13	sharon isabela rincon palacios	3118446948	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
14	sara valentina piraquive casas		0	1	1					0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	13	2	87%
15	ana sofia casas reyes	3246800374	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
16	sara sofia cortes escobar		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
17	karol mariana quiroga duarte	3112889254	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
																																	0	0	0	#¡DIV/0!
																																	0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y DE CUMPLIMIENTO **NIVEL: PERFECCIONAMIENTO**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	karol gisselle perez melo	3213210405	1	1	1					1	0	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	14	1	93%
2	melani estefani rubio paes	3228162587	1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1	15	15	0	100%
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				
21																																				

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**	
No DE CONTRATO	**569**	
MUNICIPIO	**GUACHETA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**GAITANA**	**MES: MARZO**

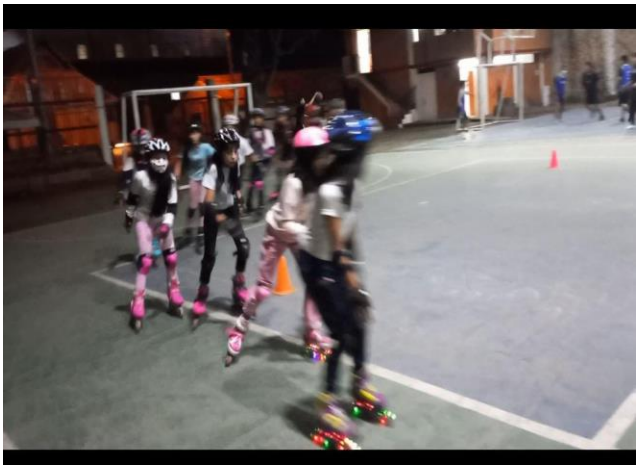
INICIACION	INICIACION
	
INICIACION	INICIACION
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**	
No DE CONTRATO	**569**	
MUNICIPIO	**GUACHETA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**GAITANA**	**MES: MARZO**

FUNDAMENTACION 	FUNDAMENTACION 
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">569</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">GUACHETA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>GAITANA</td><td>MES: MARZO</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td><td>PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO</td><td>PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
</table>

ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4
COBERTURA PATINAJE GUACHETA

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1	7	1		5	1									8
7 AÑOS	0	3			3										3
8 AÑOS	1	13		1	9	3									14
9 AÑOS	1	4		1	4										5
10 AÑOS	0	6			6										6
11 AÑOS	1	1	1		3										2
12 AÑOS	1	3	1		2	1									4
13 AÑOS	0	1			1										1
14 AÑOS	0	0													0
15 AÑOS	0	1			1										1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	5	39	3	2	34	5	0	0	0	0	0	0	0	0	44

ANEXO 12 OBLIGACION 4
SEGUIMIENTO OPERACION BENEFICIARIOS PATINAJE GUACHETA

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ETNICA REFATRIADOS HABITANTE DE CALLE HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FISICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOSNEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDIGENA CRIOLLA ROMANI SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Karen tatiana medina patiño		Colombiana	10		AB positivo		femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Claudia patricia patiño juspian	3212928730	claudiapatriciajuspian@hotmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sharith juliana fetiva piraquive		Colombiana	12	frontera cruz colorada		nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Sandra patricia piraquive gonzales	3202456785	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Karen julieth duarte alarcon	1072366773	Colombiana	9		A positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Omaira alarcon	3138786814	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Paula lucero laiton coca		Colombiana	9				femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Deisy paola laiton		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	David santiago quiroga bergel		Colombiana	9	vereda frontera sector los escobares		compensar	masculino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Luz helena quiroga bergel		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Johan sneider castiblanco ganboa		Colombiana	8	frontera boqueron			masculino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Emilse maria ganboa		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Laura valentina fetiva piraquive		Colombiana	8	frontera cruz colorada			femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Sandra patricia fetiva gonzales	3202456785	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Heidi nicol garzon ruiz		Colombiana	8				femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Sonia milena ruiz		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Alin mariana suarez reiran		Colombiana	7		A positivo		femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Leidy reiran chaves	3114515536	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Aldemar rosio suarez castillio		Colombiana	6				masculino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Yenin rosio suarez		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Lizeth tatiana vargas rodriguez		Colombiana	8	carrera primera nuemro 3-44 barrio tejar	AB positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Diana rodriguez	3224278081	luiseduardov246@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Michelle camila cortes vargas	1053341863	Colombiana	10	calle 7b numereo 5-58 barrio porvenir	O positivo	servi salud	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Heydy vargas	3203752508	catlcavargas85@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Maria fernanda sanches parra	1029291237	Colombiana	8	vereda cabrera finca la hierbabuena	O positivo	salud total	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Karina parra	3116547348	karinaparra806@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Brithani juliana moreno rodriguez	1057017375	Colombiana	5	calle septima nuemero 5-47	O positivo	famisanar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Deiny alejandra moreno rodriguez	3203739926	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Valentina arevalo rojas	1077341201	Colombiana	9	carrera sexta nuemro 5-07	B positivo	cosalud	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Erika rojas rivero	3214572558	erikrojas519@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Danna salome cano arias	1077341613	Colombiana	5	carrera sexta nuemro 5-07	O positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Daryl tatiana añas gonzales	3223944429	dtatianaarias@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Maria salome chiquiza maestre		Colombiana	4	vereda frontera sector gualacia	O positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Carmen nova	3214559295	carmennova821@hotmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Yereli mariet murillo colon		Colombiana	8				femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Quimberly colon cañate		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Ehilen johana rodriguez perez	10766661428	Colombiana	9				femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Lusa maria perez burbano		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sara daniela vera melo		Colombiana	6		O positivo		femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Yeni judid melo moscoso	3125844502	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Dana salome gutierrez quiceno		Colombiana	5	sector la cascajera	O positivo	compensar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Katerin quiceno	3245425786	jatanieira91@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Tifani camila avila martinez		Colombiana	7				femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Sandra milena avila martinez		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Karol gisselle perez melo	1076663824	Colombiana	8	centro	A positivo	famisanar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Zaida melo	3213210405	zaidayanethmeloparrica@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Melani estefani rubio paes		Colombiana	10	centro	O positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Blanca lucia paes	3228162587	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Dana sofia cristancho rubiano	1072367018	Colombiana	8		O positivo	compensar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Luis yanira rubiano gomez	3142756118	lubianogomez.duyanida@hotmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Anamaria martinz dias	1076669261	Colombiana	5	carrera tercera 2-51 barrio porvenir	B negativo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Angelica viviana dias	3114527131	vivianadiasrojas22@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Yisseth ariadna vargas nova	1076667693	Colombiana	5	carrera segunda 2-37	O positivo	famisanar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Alcira vezquez	3204700118	zwrgothouridia@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Dani xiomara gallo hernandez	1072365907	Colombiana	13	barrio el porvenir	A positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Luz dary hernandez	3138241278	luz.daryhd@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sara nicol neira velasques	20626775	Colombiana	11	plaza		nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Nancy velazco rendon	3132016476	jpompira123@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Maria alejandra castiblanco quiroga	1072366522	Colombiana	10	carrera quinta numero 6-43	O positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Aura cecilia quiroga cristancho	3102693955	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Mayery yirlan chavez otalora		Colombiana	8	carrera sexta nuemro5-15		nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Maria antonia otalora jerez	3212209542	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Jadis yiceth trujillo valante		Colombiana	10	calle 5 ,la cuarta	O positivo		FEMENINO	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Luz adriana balanta		luzadriana@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Heliana lizeth panche gomez	10723666918	Colombiana	8		O positivo		femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Rosa gomez		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Angie paola castillo ovalle	1076738896	Colombiana	15	gualacia		nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Yolanda ovalle ruiz	3222440355	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Jocelyn mariana quiroga forigua	1016719345	Colombiana	12	carrera cuarta #2-14	O positivo	famisanar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Olga lucia forigua rajas	3112537518	dani130806@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Yareli gasemi gonzales beserra	1220216083	Colombiana	8	calle sexta carrera 2lt 12primer piso	O positivo	famisanar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Leidy milena beserro	3112014950	leidymil1992@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Luis felipe forigua martinez	1077340765	Colombiana	12	centro	A positivo	famisanar	masculino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Claudia margarita martinez casas	3213913603	luisforigua6@gmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Brayan simon chiquiza quiroga		Colombiana	11				masculino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Diana patricia quiroga quiroga	3143043494	
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sharon isabela rincon palacios		Colombiana	7	calle segunda #3-14	O poaitivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Luis miguel rincon puentes	3118446948	lychis32@hotmail.es
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sara valentina piraquive casas		Colombiana	8			salud total	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Patricia casas		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Ana sofia casas reyes	1011231455	Colombiana	8	vereda rancheria	A positivo	compensar	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	rural	Laura reyes	3246800374	laura-0629@hotmail.com
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Sara sofia cortes escobar		Colombiana	8	gualcia			femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Monica		
Valle De Ubaté	Guachetá	Paula Andrea Rodriguez Nieto	Patinaje	Karol mariana quiroga duarte	1077341126	Colombiana	10	el tejar	O positivo	nueva eps	femenino	heterosexual	cisgenero				castellano	urbano	Marta yaneth duarte forero	3112889254	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**			**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad						
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	**x**	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	**x**	20 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el trab	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones					
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Desplazamiento	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/2022	**Lugar: GAITANA**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Año**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones

Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaci	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior ha	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	Manifest			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajaros		splazamie	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 1**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la p	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad					
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participa	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodon	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recomp	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	**x**	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	**x**	20 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	**x**	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	**x**	15 min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Desplazamiento	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 09**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**			**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas						
Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	**x**	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	**x**	15 min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 4:00 A 6:00 Pr	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 4 a 9 Años
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	Platillos
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	x	15 min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 4:00 A 6:00 Pr**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 4 a 9 Años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad					
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	**x**	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	**x**	20 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pm	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	x	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	x	20 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el trab	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 A 4:00 Pr**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones

Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Desplazamiento	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/2022	**Lugar: GAITANA**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7 a 10 Añ**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaci	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior h	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifest			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajaros		splazamie	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la p	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pr	**N° de sesión:** 04	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participa	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodon	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recomp	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	x	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	x	20 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 A 4:00 Pr**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	**x**	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	**x**	15 min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pr	**N° de sesión:** 06	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 A 4:00 Pr**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones

Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego la lleva	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Desplazamiento	**x**	60 Min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos en un patin - Patin derecho	Acoplamiento	**x**	15 Min	**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 A 4:00 Pr**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 7 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pr	**N° de sesión:** 09	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	Platillos
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	x	15 min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pr	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: realizar movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6. se realizaran los juegos de " tu la llevas"- "pajar		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en un patin - primero derecho	Acoplamiento	x	15 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar:** Gaitana	**Municipio:** GUACHETA	**Hora:** 2:00 A 4:00 Pr	**N° de sesión:** 11	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 7 a 10 Años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	Platillos
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de el "semaforo" - "blan		Reacciòn	x	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en un patin - Patin Izquierdo	Acoplamiento	x	15 min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de esta	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora: 2:00 A 4:00 Pr**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: paula rodriguez nieto			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 7 a 10 Años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad

Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	x	45 Min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin iz	Acoplamiento	x	20 Min	Platillos, conos, aros
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	25 Min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el equilibrio en el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones					
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego piedra papel y tijera	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juego cuenta y regresas (1.2.3..8..8.7.6…)	Resistencia	Aerobica	**x**	40 Min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.relevos (entregando testimonio) x 1 vul.		Reacciòn	**x**	40 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. juego blancos y negros	Equilibrio	x	20 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	acticar el valor de la honestidad en mi coleg	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x	40 min	
6.lanzados escala de 1 a 5 por una vuelta de descar		Desplazamiento			
7. baterias salidas en contra reloj de 1 vul		Reacciòn	x	40 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. rodar en lote o bateria realizando el cambio de	Acoplamiento	x	15 min	**Platillos, conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	l valor llegando a tiempo en la proxima secio	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/04/2022	**Lugar: GAITANA**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje y promover las inscripciones					
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Particip	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodo	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recomp	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente d	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior has	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego ponchados	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos,**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego de los numeros cada ninño tendra uno y el		Desplazamiento		60 Min	
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Platillos, conos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.salidas de velocidad de reaccion en diferentes posi	Reacción	x	15 Min	
7. radar en lote que fortalezcan y se adapten el rodar	Adaptación	x	15 Min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valor honestidad	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos en la	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	icar el valor el los diferentes lugares que v	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica de posicion y braceo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	40 min	
6. juego alcanza al equipo contrario		Desplazamiento			
7. salidas de vel de reaccion x 2 vul en diferentes p		Reacciòn	**x**	40 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos y platillos**
1. tecnica de posicion basica del patinaje	**x**		**20 min**	
2. trabajo de tecnica de braceo del patinaje	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	practicar el braceo y posicion estatica	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fortalecer la fuerza en cada uno de los deportistas
Objetivo Especifico: realizar movimientos que mejoren el equilibrio y manejo coorporal
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, banda elastica
1. trabajo en parejas llevar en carrito a maxima	Fuerza	Maxima	x	40 min	
2.trabajo de salidas llevando a otro compañero co		Explosiva	x	40 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Platillos, conos,
2.	Ritmo			
3. circuito de equilibrio	Equilibrio	x	30 min	
4. rodar en cambio de direcion sentido contrario	Orientación	x	30 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar el valor visto en el colegio y casa	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio al realizar desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	**Platillos**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. circuito de habilidad		Reacciòn	**x**	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Platillos, conos, aros**
2.	Ritmo			
3. circuito de equilibrios	Equilibrio	x	15 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.asimilacion de la curva en la recta realizando cru	**x**		**20 Min**	
2.trabajamos en un circulo pequeño la curva	**x**		**30 min**	
3.en el ovalo grande realizamos curva sostenida	**x**		**40 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	recordar la tecnica de curva	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana:03**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar de flexibilidad en los deportistas

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tecnica de recta y curva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superi	Flexibilidad	Estatica	x	45 Min	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica de recta solo posicion		x	**40 min**	
2.tecnica de curva (curva sostenida)		x	**40 min**	
3.tecnica de recta deslizamiento de los pies		x	**40 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	Practicar ela tecnica de desplazamiento	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad mediante diversas actividades ludicas					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios donde fortalezcan la velocidad de reaccion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): estrategias de posiciones en el lote					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos,**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trabajo de meta contra meta x 1 vulta	Velocidad	Maxima	**x**	40 Min	
6.		Desplazamiento			
7. salidas de contra reloj x 2 vul		Reacciòn	**x**	60 Min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos y platillos**
1. salidas y ubicación en la curva ganando puesto		**x**	**30 min**	
2. cortes y ubicación en baterias		**x**	**30 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	ner el practiva el respeto en todos los camp	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Dar a conocer el nuevo proceso de la escuela de formacion de patinaje
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida a nivel municipal para que los niños y jovenes participen de ella
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tecnica de salida y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo de Bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5 Min	**Platillos**
2. se reciben formularios de inscripcion totalmente	llamado a lista	**x**	5 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4 Min	
4. juego diablito	Calentamiento	**x**	6 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos,**
1. trabajo por trios en trencito el ultimo tiene que	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	**x**	30 Min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**RIALES Y RECURSO** **Platillos, conos**
1.trabajo de tecnica de recta braceo	**x**		**15 min**	
2. trabajo de tecnica de recta deslizamiento	**x**		**15 min**	
3.asimilacion en tecnica de salida contra reloj	**x**		**15 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación de los ejercicios tecnicos y su	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	practicar el braceo en casa	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: establecer trabajos de velocidad					
Objetivo Especifico: desarrollar actividades donde se mejore la velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): tactica de posicion en lote					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. lanzados en escala 1 a 5 vul por cada una una vu	Velocidad	Maxima	x	40 min	
6. salida contra reloj x 1 vul		Desplazamiento	x	4o min	
7.meta contra meta x 1 vul		Reacciòn	x	40 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos y platillos
1. como atacar en el bloque		x	**30 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor del respet	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	recordar el elemento tactico	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar la capacidad aerobica de los deportistas					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios donde fortalezcan la capacidad aerobica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Platillos, conos, aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.trabajo de resisntencia aerobica cambiando de c	Resistencia	Aerobica	x	60 min	
4. eliminacion cada 3 vueltas		Anaerobica		40 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
6.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tactica del ataque para la eliminacion		x	**40 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor de el	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	trabajo de control de la respiracion	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/04/2022	**Lugar: Gaitana**	**Municipio: GUACHETA**	**Hora:6:00 a 8:00 Pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 8 a 15 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: implementar trabajos de velocidad en los deportistas					
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2 Min	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3 Min	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	5 Min	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	x	10 Min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Platillos, conos, aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. relevos entregandi testimonio x 2 vul	Velocidad	Maxima	x	40 min	
6.		Desplazamiento			
7. salidas en diferentes posiciones		Reacciòn	x	40 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**Platillos, conos,**
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en	Equilibrio	x	40 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	Explicación de la importancia del valor del respet	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	Explicación del porque se realiaron los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1 min	poner en practica el valos en diferentes campos	

FIRMA FORMADOR: **PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
PLAN MENSUAL MES DE ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**ABRIL**		**MUNICIPIO: GUACHETA**				
LUGAR:				GAITANA		**HORARIO DE PRACTICA:**		2:00 PM a 8:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x		X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	X				X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA	X		X		X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X		X		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X		X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X						
			RITMO	X		X		X		
			EQUILIBRIO	X		X		X		
			ORIENTACION	X						
			DIFERENCIACION					X		
			REACCIÓN			X				
			ADAPTACIÓN	X						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD	X		X		X		
			FLEXIBILIDAD	X						
			RESISTENCIA			X		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	TECNICA CURVA					X		
			TECNICA DE RECTA					X		
			BRACEO					X		
			POSICION					X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	UBICACIÓN EN EL LOTE					X		
			COMODACION EN EL ATAQU					X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X						
			FESTIVALES RECREATIVOS			X		X		
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		

FIRMA FORMADOR:

PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10
CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO MES DE MARZO

GUACHETÁ
por el camino correcto

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE GUACHETÁ
OFICINA DE CULTURA

EL DIRECTOR DE LA OFICINA DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE DE GUACHETA

HACE CONSTAR:

Que Paula Andrea Rodriguez Nieto, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1069747540 de Fusagasugá, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el periodo comprendido entre el 01 de marzo de 2022 al 30 de marzo de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente certificación se expide a los treinta (30) días del mes de marzo de 2022.

SERGIO AGUSTIN ZARATE
Director
OFICINA DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE

ANEXO 18 OBLIGACIÓN 12
ASISTENCIA A REUNIÓN DEL 26 DE MARZO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Organización informe 2022 Marzo	26 - 03 - 2022	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Guachetá Cundinamarca	8:00 am.	

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Organizar informe de gestión contractual, evidencias cuenta de cobro, parafiscales de los formadores de la provincia del valle de ubaté.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Explicación sobre las obligaciones del informe de gestión
3. Explicación del formato de evidencias
4. Acuerdos y compromisos

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Se realiza el saludo a todos los asistentes formadores de la provincia, se hace una reflexión de la importancia de organizar el tiempo para adelantar el informe desde el inicio del mes.

Se escucha inquietudes de algunos formadores las cuales como gestora daré a conocer a la gerente

Luego con ayuda de un videobeam se organizó el informe de gestión contractual y evidencias, obligación por obligación, cada formador organizó su informe según las indicaciones de cada una, teniendo en cuenta lo que establece cada obligación.

Por último se agradece a los formadores por la disposición que presentaron en el desarrollo de la organización del informe.

Se llegan acuerdos y compromisos con todos para radicar en la plataforma Drive y secop II

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
-Entregar y cargar al drive el informe de gestión y evidencias el 26-03-22	26-03-22	formadores

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Jhon Sebastian Monroy Alarcón	
Yulitza Geluez Rocha	Yulitza Geluez Rocha
Juan José Martinez Contreras	
Michael Duran Rodriguez C.	
Jhon Jairo Avila Arias	
Camilo Villamil Solano	
Diego Julian Pinto Nieto	
Esperanza Alberto Leon R.	
Jair Rodriguez	Jair R.
Angelica Barragán	
Juan Diego Poveda Ramirez	
Crisanto Suarez P.	
Lady Marcela Arévalo Sierra.	

Escaneado con CamScanner

Nombre	Firma
Luis Felipe Sánchez Vargas	Felipe Sánchez V.
Yuner Andrey Carvajal Nieto	
Carlos Andrés Morales Saldaña	
Wilmer Yesid Mendoza Fandiño	
felipe Rozano Pinilla	
Lothar Alejandro Mateus C	
Edwin Ballesteros Diaz	Edwin Ballesteros
Magaly Cortes Nieto	
Aura Liliana Castillo Coca	
Diana Natalia Carrillo Gomez	Natalia Carrillo
Paula Andrea Rodriguez	
Johann Santiago Rojas Mendez	
Francisco Javier Rodriguez	
Wilmer Ferney Franco Cortes	
Julia Rachel Torres	
CARLOS AUGUSTO NAVARRETE M	
Andrea Marcelo	Rubiano
Ginza Paola Rozo	Ginza R
Danny Mayerly Rey	
Fredy Leonardo Chaves	
Jorge Jair Castellanos	
FREDY ROLANDO PACHÓN M.	
Alexis Rodrigo Osejo	

Escaneado con CamScanner

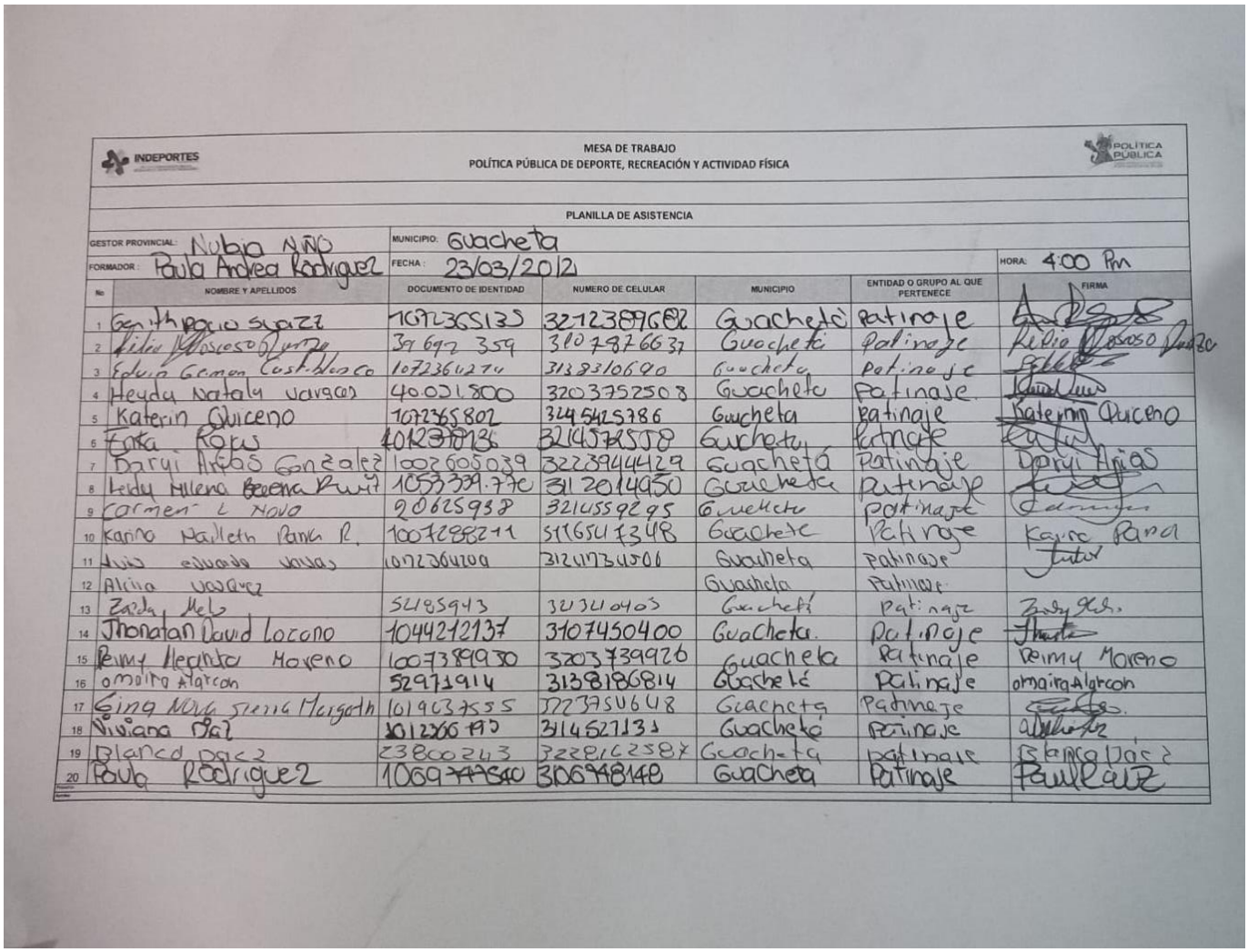
ANEXO 19 OBLIGACIÓN 12
PANTALLAZOS DE LA CONVOCATORIA

INFORME PRIMERA MESA DE POLITICA PUBLICA DEL DEPORTE GUACHETA CUNDINAMARCA

CONVOCATORIA EN EL GRUPO DE LA ESCUELA



ANEXO 20 OBLIGACIÓN 12
ASISTENCIA MESA POLÍTICA PUBLICA



INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

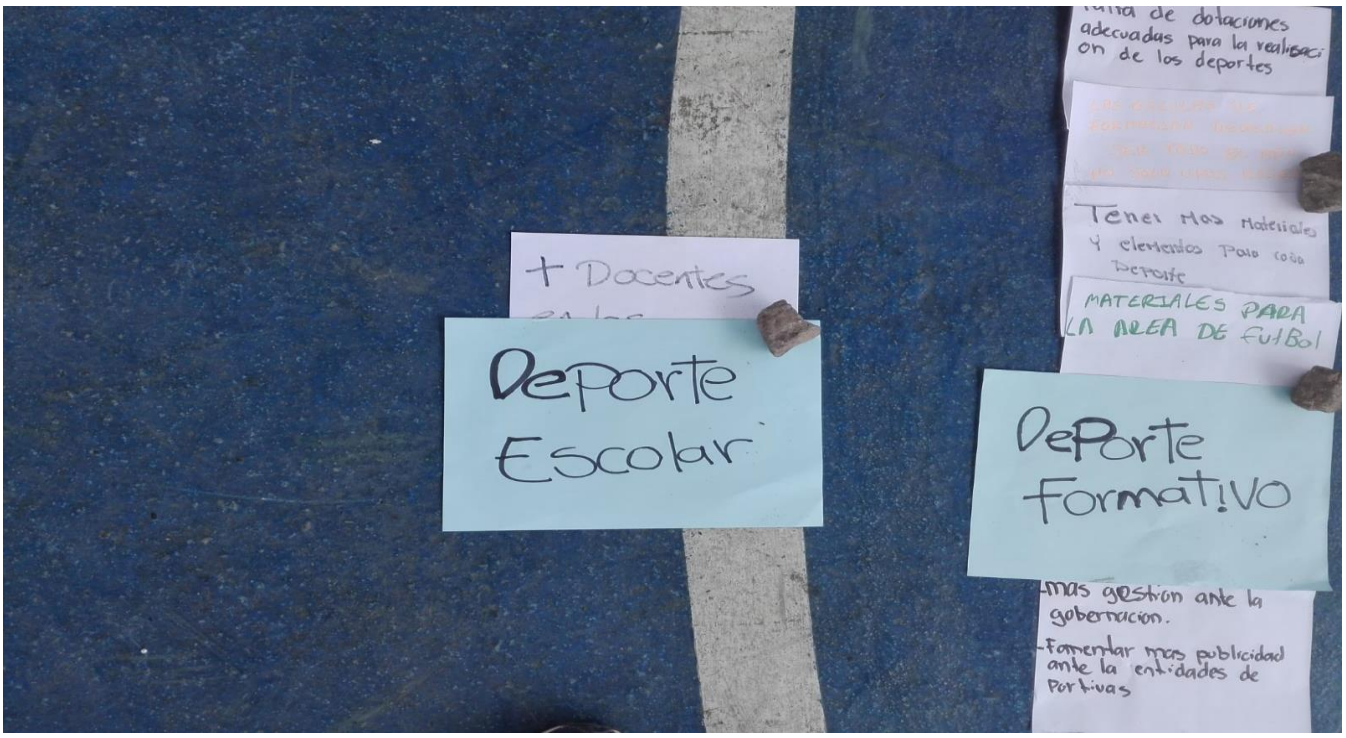
POLÍTICA PÚBLICA

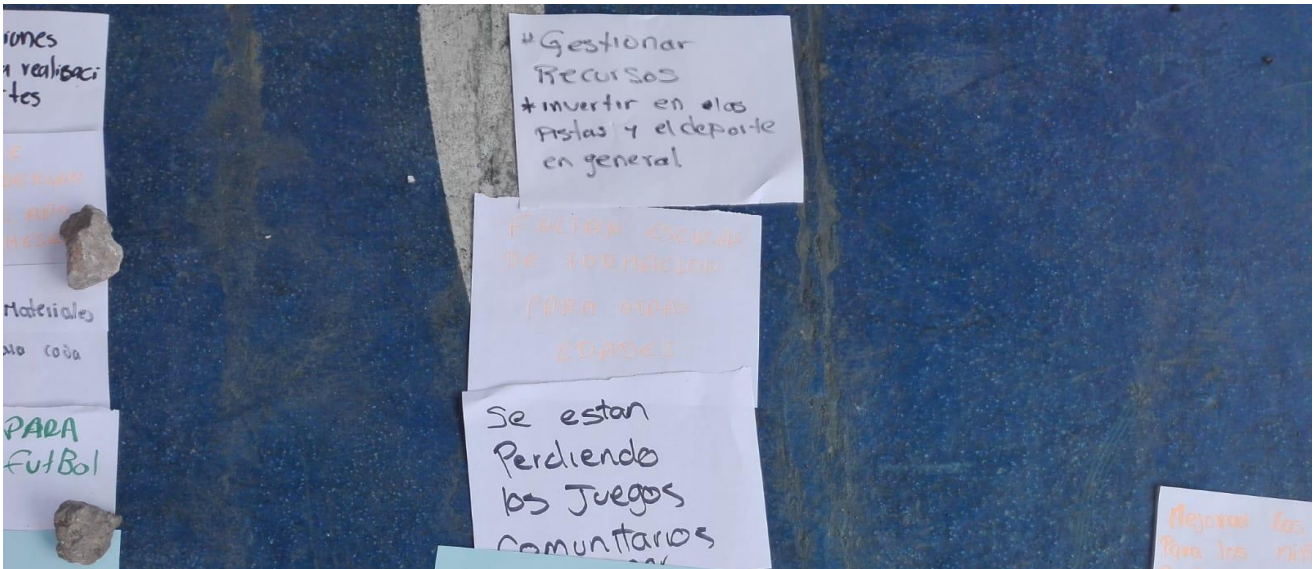
PLANILLA DE ASISTENCIA

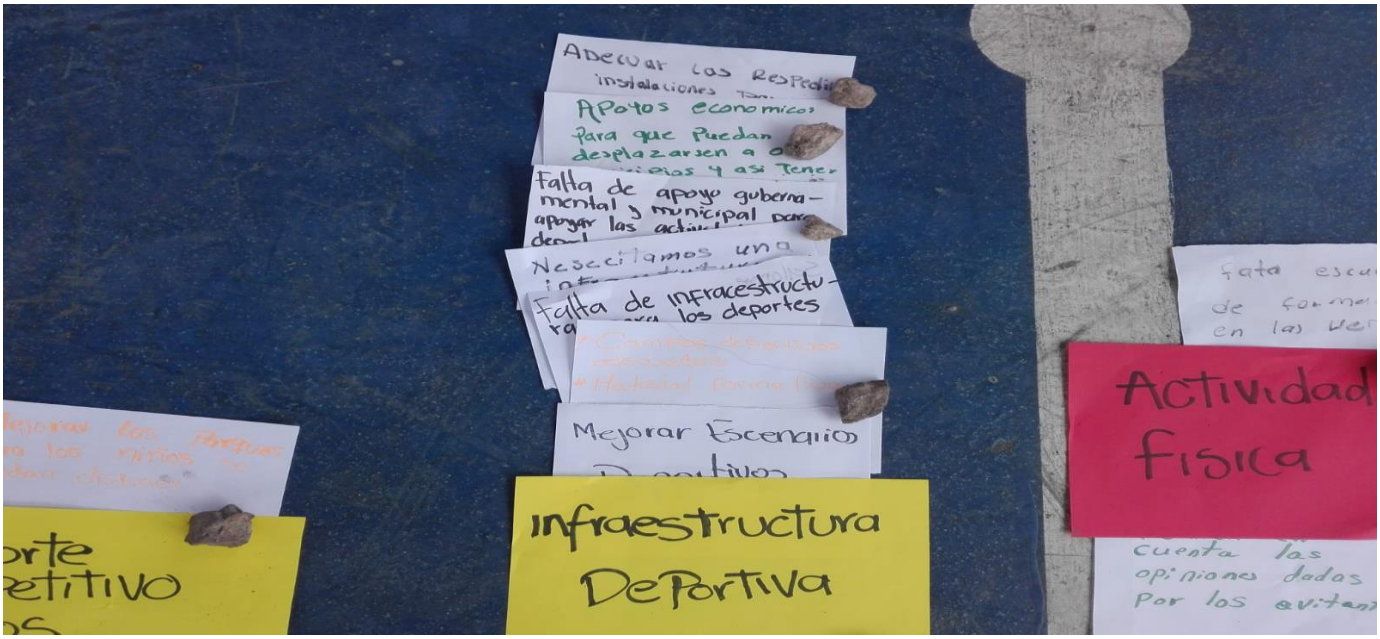
GESTOR PROVINCIAL: Nubia Niño
FORMADOR: Paula Andrea Rodriguez
MUNICIPIO: Guacheta
FECHA: 23/03/2012
HORA: 4:00 Pm

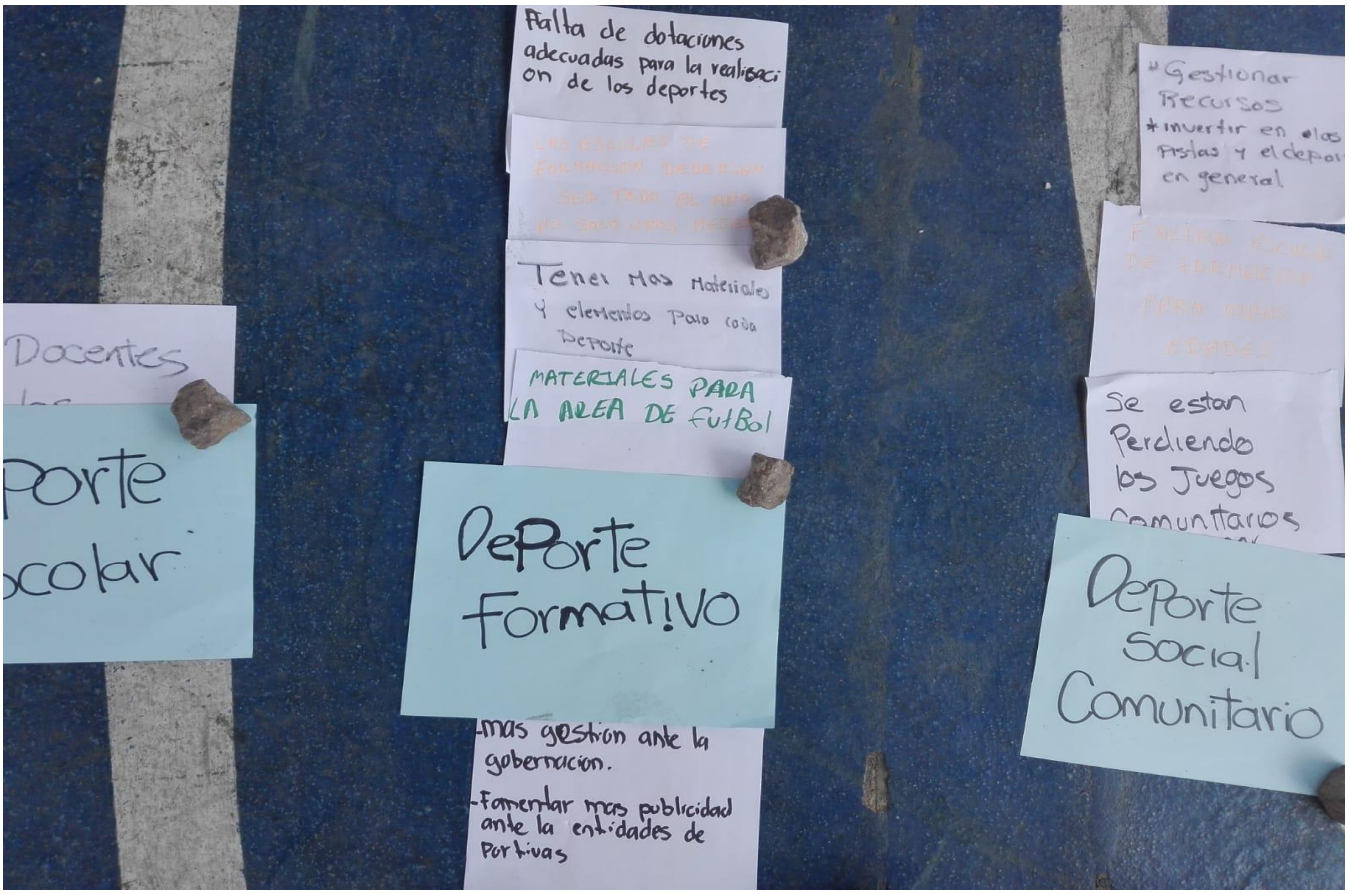
No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Geyth Paola Suarez	1069365133	3212389682	Guacheta	patinaje	
2	Lilia Mosquera Ortiz	39697359	3107976637	Guacheta	Patinaje	Lilia Mosquera Ortiz
3	Edwin Geimon Castellanos	1072361270	3138310690	Guacheta	patinaje	
4	Heyda Natalia Vargas	40021800	3203752508	Guacheta	Patinaje	
5	Katerin Quiceno	1072365802	3145425786	Guacheta	patinaje	Katerin Quiceno
6	Erika Rojas	40123[illegible]36	3145725758	Guacheta	Patinaje	
7	Daryi Arias Gonzalez	1007605039	3223944429	Guacheta	Patinaje	Daryi Arias
8	Leidy Milena Becerra Ruiz	1053339.776	3112014950	Guacheta	Patinaje	
9	Carmen L Novo	20625938	3211559295	Guacheta	patinaje	
10	Karina Nalleth Parra R.	1007288211	3176541348	Guacheta	Patinaje	Karina Parra
11	Luis eduardo vargas	1072364209	3124173450[illegible]	Guacheta	patinaje	
12	Alcira Vasquez			Guacheta	Patinaje	
13	Zaida Melo	52185943	3203140403	Guacheta	Patinaje	
14	Jhonatan David Locano	1044212137	3107450400	Guacheta	Patinaje	
15	Reimy Alejandra Moreno	1007389930	3203739926	Guacheta	Patinaje	Reimy Moreno
16	omaira Algeon	52971914	3138186814	Guacheta	Patinaje	omaira Algeon
17	Gina Maria Sierra Margoth	1019037555	3223750648	Guacheta	Patinaje	
18	Viviana Diaz	1012366190	3145271131	Guacheta	Patinaje	
19	Blanca Baez	23800243	3228162587	Guacheta	patinaje	Blanca Baez
20	Paula Rodriguez	1069[illegible]840	3069748148	Guacheta	Patinaje	

ANEXO 21 OBLIGACIÓN 12
FOTO PANORÁMICA Y FOTO POR BLOQUES

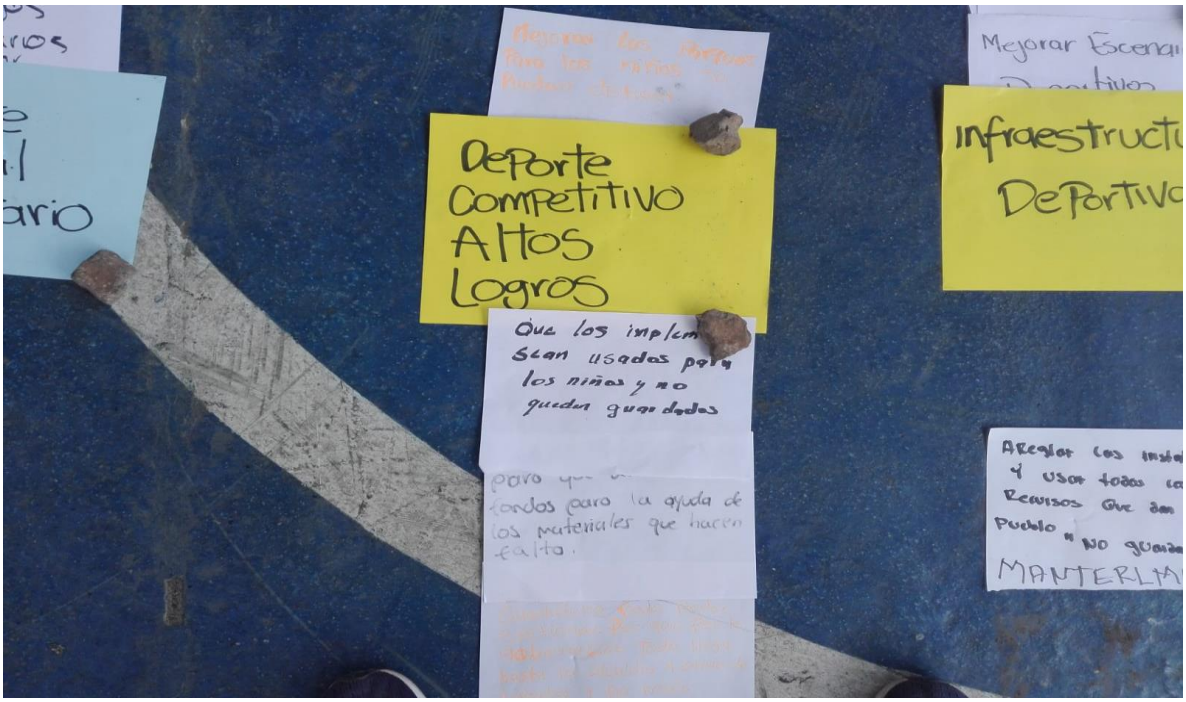





Adecuar las Instalaciones
Apoyos economicos
Para que Puedan
Falta de apoyo gubernamental y municipal
Necesitamos una
Falta de infraestructura los deportes
Mejorar Escenarios
infraestructura Deportiva
Actividad fisica
cuenta las opiniones dadas Por los


Falta de dotaciones adecuadas para la realizaci on de los deportes
Tener Mas Materiales y elementos Para cada Deporte
MATERIALES PARA LA AREA DE FutBol
Docentes
porte
colar
DePorte Formativo
mas gestion ante la gobernacion.
-Fomentar mas publicidad ante la entidades de Portivas
Se estan Perdiendo los Juegos
DePorte Social Comunitario


Informar
+ Apoyo
Recreación



ANEXO 22 OBLIGACIÓN 12
FOTO DE LOS ASISTENTES EN GRUPO





1	Tabulación mesa de trabajo			
2	Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación
3	guacheta	Deporte Formativo	Falta de doataciones adecuadas para la realizacion de los deportes	Problema
4	guacheta	Deporte Formativo	materiales para los deportistas	Problema
5	guacheta	Deporte Formativo	tener mas materiales y elementos para cada deporte	Problema
6	guacheta	Deporte Formativo	mas gestion de la gobernacion	Solución
7	guacheta	Deporte Formativo	fomentar mas la publicidad ante las entidades educativas	Solución
8	guacheta	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	mejorar los implementos y lugares de entrenamientos	Problema
9	guacheta	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	que los implementos sean utlizados por los niños y que no queden guardados	Solución
10	guacheta	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	ayudas con fondos economicos para ayuda con los materiales que hacen falta	Solución
11	guacheta	Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento	que saquen a los niños a lugares aptos para los entrenamientos	Solución
12	guacheta	recreacion	mas informacion	Problema
13	guacheta	recreacion	mas apoyo economico no la conocemos	Problema
14	guacheta	Actividad fisica	Falta de actividad en las veredas	Solución

guacheta

Tabulación mesa de trabajo

	A	B	C	D	E
1	Tabulación mesa de trabajo				
2	Municipio	Temática	Aportes mesas de trabajo	Situación	
13	guacheta	recreacion	mas apoyo economico no la conocemos	Problema	
14	guacheta	Actividad fisica	Falta de actividad en las veredas	Solución	
15	guacheta	Actividad fisica	que tengan en cuenta las soluciones dadas por las familias	Solución	
16	guacheta	Infraestrutura deportiva	mejorar escenarios deportivos	Problema	
17	guacheta	Infraestrutura deportiva	Falta de infraestructura para el deporte	Problema	
18	guacheta	Infraestrutura deportiva	necesitamos una infraestructura adecuada para los patinadores	Problema	
19	guacheta	Infraestrutura deportiva	Falta de apoyo gubernamental y municipal para apoyar las actividades de los deportistas	Problema	
20	guacheta	Infraestrutura deportiva	Adecuar las respectivas instalaciones para los deportistas	Problema	
21	guacheta	Infraestrutura deportiva	arregalar las instalaciones	Solución	
22	guacheta	Infraestrutura deportiva	utilizar todos los recursos que envian	Solución	
23	guacheta	Infraestrutura deportiva	realizar mantenimiento a los establecimientos	Solución	
24	guacheta	Deporte comunitario	se estan perdiendo los juegos comunitarios en los pueblos	Problema	
25	guacheta	Deporte comunitario	gestionar recuersos	Problema	
26	guacheta	Infraestrutura deportiva	invertir en la pista y todos los deportes	Problema	
27	guacheta	deporte escolar	no hay docentes en las escuelas	Problema	
28	guacheta	deporte escolar	no tiene material	Problema	
29	guacheta	deporte escolar	no hay docentes capacitados	Problema	