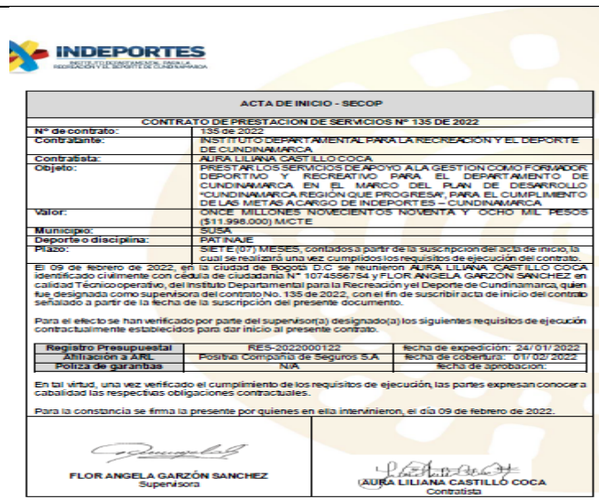
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 135 -2022			
Nombre del contratista	AURA LILIANA CASTILLO COCA		
Número de identificación	1.074.556.754	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	1 DE ABRIL AL 30 DE ABRIL 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000122 - 24/ 01/ 2022

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:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
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

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITORA

AURA LILIANA CASTILLO COCA

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE (SUSA)
2022

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

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	confirma reconocimiento del cuerpo arma en el y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos automáticos de pies y manos acompañan de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la posición del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realiza desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio ampliando de símismo y sonido
						DIFERENCIACION	identifica movimientos finos y mantiene las pimpis de la disciplina sobre los patines
						REACCION	reconoce y asimila los errores y similares en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACION	reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarse con patines sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimente los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	ubica diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estatica
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESISTENCIA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios
						ANAERÓBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
						MAXIMA	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
						DE DESPLAZAMIENTO	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						RESPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones 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 actividades con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena disposicion al momento de la actividad fisica

PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS	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 audiovisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos trasladn objetos de un lugar a otro ante estimulos audiovisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arranques 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
						RESPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones 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

"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 TEMA QUE DEBE SABER HACER EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos, diferenciando tiempos fuertes, débiles, duraciones, descansos, frenos
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	Ejecuta los cambios de dirección durante los desplazamientos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	Controla los movimientos propios del patinaje de forma dinámica y estática
						REACCIÓN	Reacciona a estímulos sonoros o simbólicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en todas aquellas que se presenten en las actividades.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin ellos
						CORRER	Realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	Realiza saltos simples en vallas, aros y escalera con diferentes formas de salida y aterrizaje.
						ATRAPAR	Atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estática y con movimiento.
						RODAR	Realiza giros sobre superficies planas controladamente.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecuta ejercicios pliométricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MAXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con pesas que permitan identificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a partir de ejercicios de carga que tolere y aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de la técnica base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de realizar por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta duración con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferentes estímulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejercita 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 patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacia afuera.
						RECUPERACIÓN	Desarrolla el patín del pie realizando un movimiento circular horizontal
						DESCANSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extensión 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	Desarrolla el patín del pie y realizando un movimiento Oval en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la elevación de la rodilla.
						DESCANSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar rotando el patín en el otro.
				3	TECNICA DE SALIDA	PASO DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje.
						PASO DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las instrucciones propuestas.
						DESCANSO	Sigue pasos y pasa las indicaciones para llegar al punto de llegada.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una carrera de empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO	PATRONES EN RECTA	1		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.
						DESCANSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.

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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
MUNICIPIO: SUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

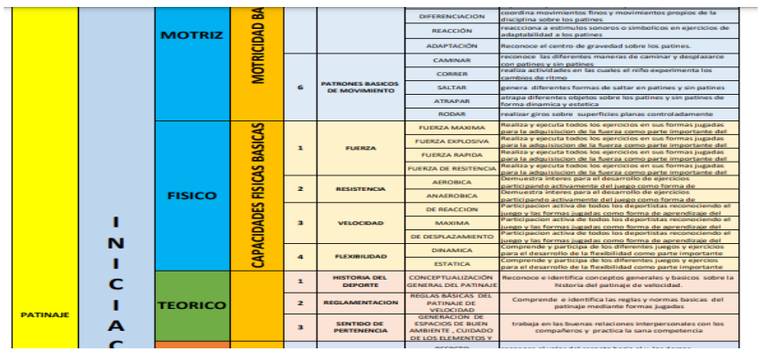
HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
5:30 a 6:30 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIO	FUNDAMENTACI				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
3.30 PM A 5:30 PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAjO			CIC	CIC		
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO					PARQUE PRINCIPAL	
9:00 A.M. A 11 A.M.	GRUPO					FUNDAMENTACIONAL	
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	
11:00 A.M. A	GRUPO					INICIACION	
	SEDE DE					CIC	

A VEZ POR SEMANA SE ESTA TRABAJANDO EN UNA VEREDA ASIGNADA POR EL COORDINADOR DEL MUNICIPIO 3 HOR

NOMBRE MONITOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

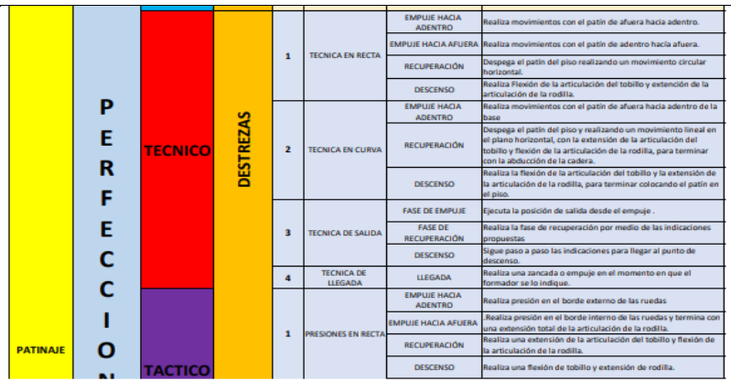
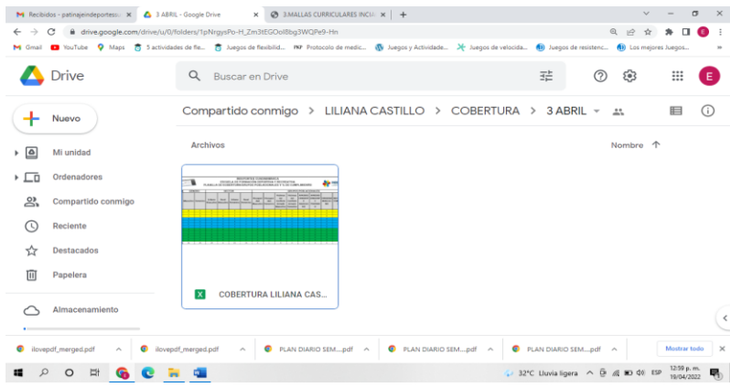
Anexo 1: Acta de inicio Liliana castillo
Anexo 2: Plan pedagógico Liliana castillo
Anexo 3: Mallas curriculares Liliana castillo
Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Liliana castillo

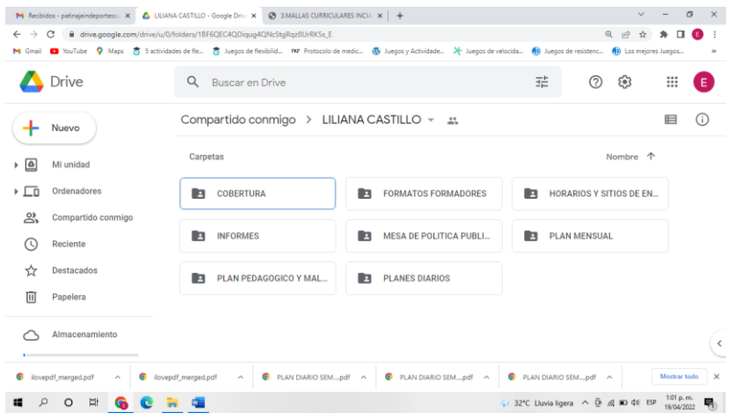
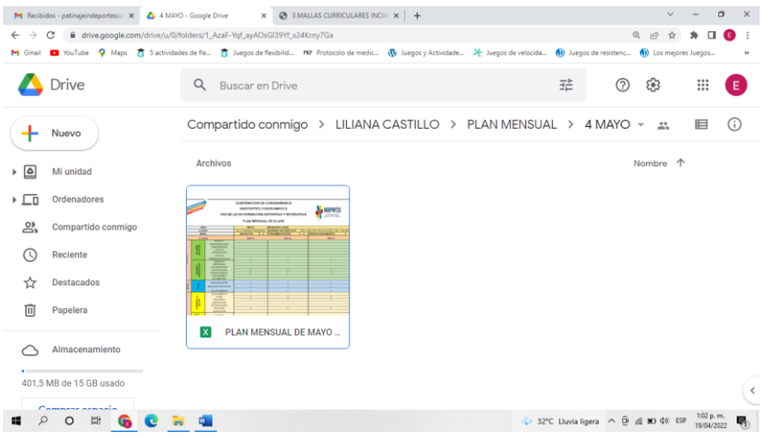
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

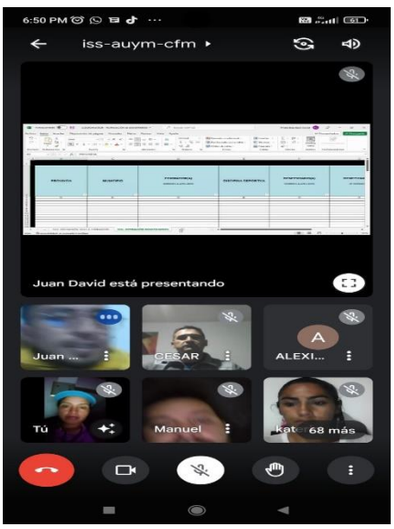
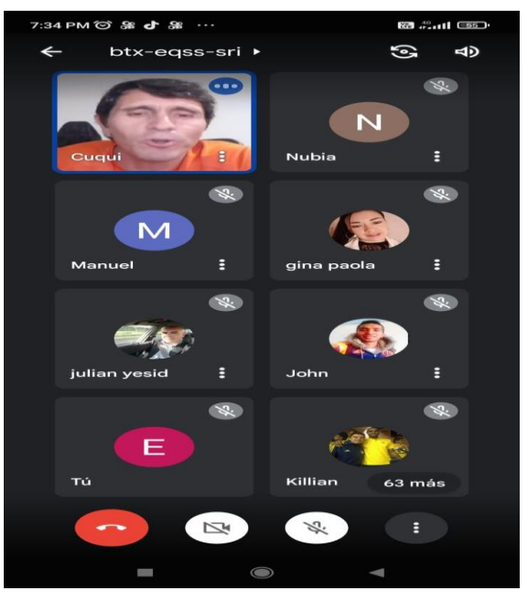


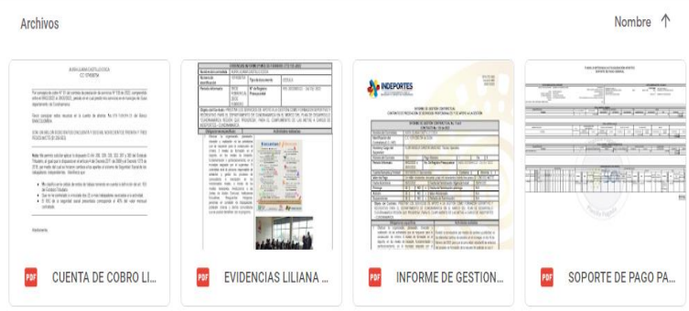
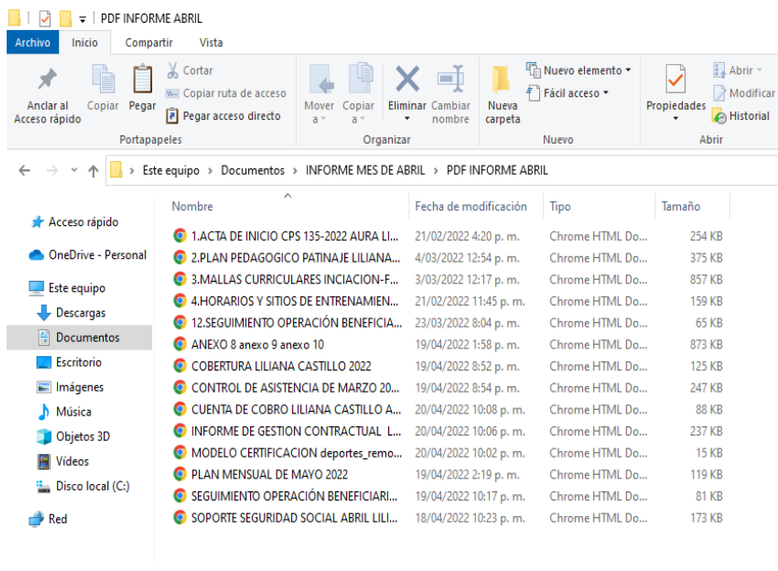
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BA			DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reacciona a estimulos sonoros o simbólicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los 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 adquisicion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisicion de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
		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	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia

PATINAJE	FUNDAMENTA	FISICO	CAPACIDADES FISICA	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 trasladno 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

	 Anexo 5: asistencia iniciación Liliana castillo Anexo 6: asistencia fundamentación Liliana castillo Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Liliana castillo Anexo 8: evidencias iniciación Liliana castillo Anexo 9: evidencias fundamentación Liliana castillo Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Liliana castillo
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.	 Anexo 11: cobertura patinaje Liliana castillo Susa Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios patinaje Liliana castillo Susa
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.	Foto o pantallazo de planes diarios de Mayo  Anexo 13: planes diarios iniciación patinaje Liliana castillo Susa Anexo 14: planes diarios fundamentación patinaje Liliana castillo Susa Anexo 15.: planes diarios perfeccionamiento patinaje Liliana castillo Susa

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.	Foto o pantallazo del plan mensual mayo  Anexo 16: plan mensual mes de mayo patinaje Liliana castillo Susa
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.	Programaré la toma de las pruebas físicas para el mes de mayo según directriz de indeportes hasta no culminar la capacitación con el grupo de metodólogos a todos los formadores de la provincia del valle de ubate
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	**EL COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA** HACE CONSTAR: Que AURA LILIANA CASTILLO COCA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1074556754 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 02 días del mes de Mayo de 2022 **LUIS RICARDO PAEZ PRIETO** Coordinador de cultura y Deporte Municipio de Susa Cundinamarca Anexo 17: certificación del municipio mes de Abril Liliana castillo
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios	

asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto de los apoyos realizados  Carrera de la mujer susence 2022  Dia mundial de la actividad física 2022
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto de las reuniones y capacitaciones a las que asistieron en el mes de abril  Martes 19 de abril de 2022 

	Jueves 21 de abril de 2022
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 formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de indeportes
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.	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 135 DE 2022	
N° de contrato:	135 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	AURA LILIANA CASTILLO COCA
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:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	SUSA
Deporte o disciplina:	PATINAJE
Plazo:	SIETE (07) 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 AURA LILIANA CASTILLO COCA identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1074556754 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 135 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-2022000122	fecha de expedición: 24/ 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 GARZÓN SANCHEZ
Supervisora

AURA LILIANA CASTILLO COCA
Contratista

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITORA

AURA LILIANA CASTILLO COCA

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE (SUSA)
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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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 OBLIGACION 2 MALLAS PEDAGOGICAS LILIANA CASTILLO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
SCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
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
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
		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	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
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	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	2/14/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

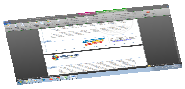
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
		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
			AS 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
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto

PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICA	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	RROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obliigaciones 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

			DESAR			EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocision 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	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		2/14/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		AURA LILIANA CASTILLO COCA					
MUNICIPIO		SUSA					



"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
PATINAJE	PERFECCION	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 patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacía 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.

	N A M I E N T O			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	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	**2/12/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**
MUNICIPIO	**SUSA**

ANEXO 4 OBLIGACION 2 SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO LILIANA CASTILLO



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

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE
MUNICIPIO:	SUSA
NOMBRE DEL FORMADOR:	AURA LILIANA CASTILLO COCA

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
3:30 PM A 6:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
3.30 PM A 5:3O PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			CIC	CIC		
7:00 AM A 9: 00 AM	GRUPO					FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO					PARQUE PRINCIPAL	
9:00 A.M. A 11 A.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	
11:00 A.M. A 1:00 P.M.	GRUPO					INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO					PARQUE PRINCIPAL	

NOMBRE MONITOR AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 5 OBLIGACION 3 ASISTENCIA INICIACION LILIANA CASTILLO

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

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	daniela ballesteros	3138663636							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
2	valentina moreno	3212973491							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
3	samuel hoyos	3163066775							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
4	samuel esteban cañon	3214886650							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
5	maria juliana villamil	3204745528							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
6	nicolle mariana coca	3223600442							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
7	Camila pinilla	3125696665							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
8	joel Becerra	3212241118							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
9	william Robayo Romero	3115639473							0	0	1		0	1	1								0	0	1					0	1	1		12	6	6	50%
10	karla quinichegua	3223451778							0	1	1		1	0	1								1	0	1					1	1	1		12	9	3	75%
11	Kerin Quinichegua	3223451778							0	1	1		1	0	1								1	0	1					1	1	1		12	9	3	75%
12	Maria jose Coca Galeano	3223600442							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
13	Andres felipe robayo cruz	3106666553							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
14	juan diego guarin arevalo	3144615872							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
15	Maira alejandra Garcia fuquene	3134424449							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
16	yessica valentina rodriguez	3118726123							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
17	Eyleen juliana Barbosa Castiblanco	3185235003							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
18	Aaron Gael Armero	3212237846							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
19	Valery Sofia Gomez	3123254399							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
20	Sergio Esteban Cortez Amaya	3244039932							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
21	Mia Isabella Alarcon Rico	3217045029							1	1	1		1	1	1								1	1	1					1	1	1		12	12	0	100%

ANEXO 6 OBLIGACION 3 ASISTENCIA FUNDAMENTACION LILIANA CASTILLO

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

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	isabela molina	3102623321					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	briana zoe rodriguez	3143955353					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	salome ramos moya	3138342809					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Dariana Becerra	3212241118					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	maria jose guarin	3144615872					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	alisson mariana arias	3224625969					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	gabriel rodriguez	3133619219					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	karol sofia clavijo	3132227933					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	santiago hoyos	3163066775					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	mariana Robayo Romero	3115639473					0	1			1		0	0	1						1	0			1			1	0			1		12	7	5	58%
11	danna isabella gualteros	3102540050					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
12	laura maria robayo	3106813269					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
13	luciana suarez	3212071899					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	maria alejandra cubillos	3228305550					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
15	lauren mariana castellanos	3112512873					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
16	alex estiven valbuena	3105888846					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	julian ospino	3242783107					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
18	juan pablo sierra	3123449680					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
19	juan camilo galeano	3123418584					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
20	martin felipe alarcon	3217045025					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
21	jose angel cortez	3244039932					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
22	sharon Sophia alarcon	3217046029					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
23	maria alejandra castiblanco	3229491560					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%

ANEXO 7 OBLIGACION 3 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO LILIANA CASTILLO

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

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	lina maria barrero	3133757458					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
2	nelly dayana barrero	3133757458					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
3	kimberly rodriguez	3204277402					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
4	paula andrea clavijo	3132227933					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
5	wendy vanessa moya	3102097598					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
6	juan camilo rodriguez	3106503546					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
7	maria alejandra pulido	3206625420					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
8	felipe Angel	3202188185					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
9	Camilo Castillo	3212973491					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
10	santiago becerra	3212241118					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Norman Gersey Murcia	3204745528					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
12	johan david ramos	3138342809					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
13	karla valeria castillo	3124277874					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
14	viviana catalina tinjaca	3223575157					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
15	darwin hoyos montiel	3228276213					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
16	dayan hoyos montiel	3228276213					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
17	danna gabriela pachon	3112710970					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
18	nicol vanessa parra	3125909990					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
19	Nasly Sofia Ballen	3208034682					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%
20	dania sofia moreno	3244039932					1	1			1		1	1	1						1	1			1			1	1			1		12	12	0	100%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">AURA LILIANA CASTILLO COCA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">135 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>CIC</td><td>MES: ABRIL</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMADOR	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**	
No DE CONTRATO	**135 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC Y PARQUE PRINCIPAL**	**MES: ABRIL**

FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	

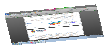
ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**	
No DE CONTRATO	**135 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC Y PARQUE PRINCIPAL**	**MES: ABRIL**

PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**
	
PERFECCIONAMIENTO	**PERFECCIONAMIENTO**
	

ANEXO 11 OBLIGACION 4 COBERTURA LILIANA CASTILLO



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	7	5	6	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12
7 AÑOS	1	4	0	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	1	3	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	3	7	3	0	3	4	0	1	0	0	0	0	0	0	10
10 AÑOS	5	6	3	2	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	11
11 AÑOS	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 AÑOS	6	4	3	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	10
14 AÑOS	2	3	2	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	5
15 AÑOS	0	3	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
TOTALES	25	39	18	8	22	18	0	1	0	0	0	0	0	0	64

ANEXO 12 OBLIGACION 4 SEGUIMIENTO A BENEFICIARIOS LILIANA CASTILLO

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 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	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 ÉTNICA RIERA TRAGOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALIQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE ROBAYO CRUZ	1033821840	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA	CR 2C 11-21 VILLAS DE SAN GERMAN	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	ANGIE PAOLA CRUZ	3106666553	palmasiendeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	AARON GAEL ARMERO RIVEROS	1222218664	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA	CALLE 14 2 - 57	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MARIA JUDY RIVEROS PAEZ	3212237846	mayoralarmiro26@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARIA JOSE CDCA GALEANO	1074559090	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA COQUIRA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	1076669478	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA	CRA 3 6-22	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizeth1986@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARIA CAMILA PAILLA BRICEÑO	1016106914	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA	CR 2. 10-32 BARRIO EL PORTAL	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	JULIETH BRICEÑO	3125896665	julihet0623@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	1074558786	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA	KRA 5 5-52 CENTRO	B+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MAYE DAMARIS ARMERO	3123254399	mayoralarmiro26@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	1074559035	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA	VEREDA TIMINGUITA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	LILIANA CASTILLO	3204745528	Lilis101.@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	SAMUEL DAVID HOYOS FORERO	1074558953	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA	CRA 2A 11-26 VILLAS DE SAN GERMAN	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemanguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JOEL ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	1074558642	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE12 2-41	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	becerraantiaus860@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	WILLIAM ESTEBAN ROBAYO ROMERO	1222221188?	COLOMBIANO	INFANCIA	LETICIA	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA LUCIA ROMERO	3115639473	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	KIRIN STEVAN QUINEME QUINCHANEGUA	1074558726	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA CASCADAS	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	1074556987	COLOMBIANA	INFANCIA	CRA 2 13-08 BARRIO SAN GIL	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MARTHA FUQUENE	3134424449	palmasiendeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	SERGIO ESTEBAN CORTEZ AMAYA	1074558490	COLOMBIND	INFANCIA	VEREDA TIMINGUITA	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244239932	sofia.moreno.amaya.@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MIA ISABELLA ALARCON RICO	1074558485	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 14 2-04	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045029	karenisalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	YESSICA VALENTINA RODRIGUEZ RONCANCIO	1074558447	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA CASCADAS	B-	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	LEIDY RONCANCIO	3118726123	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	1074558409	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 9A 1-28 EL PORTAL	B+	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CARRILLO	3138663636	c.patricia.cor@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	1074558523	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 10 1 -10 EL PORTAL	O+	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	laims025@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	1074558289	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA COQUIRA	O-	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	1141342847	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 9 1A -05 EL PORTAL	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	ANA CECILIA GOMEZ	3214886650	anaxemeo0467@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	EYLEEN JULIANA BARBOSA CASTIBLANCO	1074558372	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 12 02-06 SUSA	O+	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	YEIMMY DANIELA CASTIBLANCO	3185235003	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	KARLA ZARAY FORERO MARTINEZ	1074558188	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA CASCADAS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	1074558072	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA TIMINGUITA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL AMAYA	3115361368	palmasiendeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	DIANNA ISABELA GUALTEROS ALEMAN	1074558023	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	A+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	GLADYS ALEMAN	3102540050	isabellagualteros04@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARIANA ROBAYO ROMERO	1033112968	COLOMBIANA	INFANCIA	LETICIA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	MARIA OFELIA MURCIA	3024096760	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	SALOME RAMOS MOYA	1074558048	COLOMBIANA	INFANCIA	VSIREDA LLANO GRANDE	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERES	1013274071	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA CASCADAS	O+	POLICA NACIONAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	CLARA INES CACERES	3112512873	palmasiendeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	1074558185	COLOMBIANA	INFANCIA	VSIREDA APOSENTOS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227928	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	ISABELLA MOLINA JOYA	1053342821	COLOMBIANA	INFANCIA	LETICIA	A+	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	KATHERIN JOYA	3124807922	Gljoya6@misena.edu.co
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	1074558149	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 14 2-04	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	karenisalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JOHAN SANTIAGO HOYOS FORERO	1074558132	COLOMBIANA	INFANCIA	VILLAS DE SAN GERMAN	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemanguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	ESTIVEN VALBUENA RAÑO	1076660875	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 3 N 5-25	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MERY RAÑO	3105888846	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	ZOE BRIANA RODRIGUEZ MOYA	1171963972	COLOMBIANA	INFANCIA	VSIREDA LLANO GRANDE	B+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	MARINA MOYA	3138342809	katherinevulietrodrigueuvmova@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	1076660025	COLOMBIANA	INFANCIA	CENTRO	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizeth1986@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	DAYANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	1074557879	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 12 2-41	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	Liliaurora3@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JULIAN ANDRES OSPINO	1042212904	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 10 2-72 SUSA	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	ANDREA OSPINO	3242783107	palmasiendeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	1074557915	COLOMBIANO	INFANCIA	CALLE 10 2-24	B+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JUAN PABLO SIERRA SIERRA	1074557766	COLOMBIANO	INFANCIA	VSIREDA GLORIETA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	YULI MARISOL SIERRA	3123449680	sumariiu 894@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO CDCA	PATINAJE	JUAN CAMILO GALEANO CASTIBLANCO	1074557869	COLOMBIANO	INFANCIA	CRA 2 13-25	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MARIA ILDA CASTIBLANCO	3123418564	NO TIENE

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LUCIANA SUARES MOYA	1073383577	COLOMBIANA	INFANCIA	VEREDA LLANO GRANDE		CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	COGNITIVA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	HILDA MOYA	3212071899	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA CUBILLOS RODRIGUEZ	1073383430	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 2B 11-15	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	KAREN RODRIGUEZ	3228305550	salesianosdeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA CASTIBLANCO		COLOMBIANA	INFANCIA	CRA 3 9-44	O-		FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	ERIKA MORENO	3229491560	salesianosdeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOSE ANGEL CORTEZ AMAYA	1074558039	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA TIMINGUITA	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ALISSON MARIANA ARIAS GOMEZ	1024543097	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE 8 1A-161	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LEYDY GOMEZ	3224625969	dorimur21@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SHARON SOFIA ALARCON RICO	1028871620	COLOMBIANA	INFANCIA	CALLE14 2-04	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	henrielualarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DARWIN HOYOS MONTIEL	1065670398	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel0@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	1065670347	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CENTRO	A+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel0@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	1077304082	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA PUNTA DE CRUZ	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ROSALBA PULIDO	3112710970	sachonsabriela65@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	1074557334	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 6 6-40	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	PATRICIA SANTANA	3223575157	Vivianacatalinatinjaca@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KARLA VALERIA CASTILLO ALEMAN	1074557332	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 5 8-37	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	MARLENE AMAYA	3124277874	Karlaama08@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SANTIAGO ALONSO BECERRA RODRIGUEZ	1074557112	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE 12 2-41	O+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3212241118	becerrasantiago860@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	1074557060	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE10 2-24	AB+	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	1074557089	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	CALLE10 1-10	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	lajms025@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	1074556988	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 3 14-28	A+	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NICOL VANESA PARRA ALARCON	1074557163	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CALLE 8 1A-161	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	DORIS ALARCON	3125909990	sergejic0826@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	1074557111	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA LLANO GRANDE	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	WENDY VANESA MOYA GARZON	1074556815	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	BARRIO EL PORTAL	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3209862791	salesianosdeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	1118367638	COLOMBIANO	ADOLESCENTE	VEREDA CASCADAS	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	LUZ MERY PAEZ	3212575581	salesianosdeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	1074556845	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA APOSENTOS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227926	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA PULIDO	1074556632	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VILLAS DE SAN GERMAN	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	YISETH GUILLERMO	3206625420	melaia040806@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	1074556672	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA CASCADAS	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	LUIS SAUL RODRIGUEZ	3204277402	kimvaro08@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MELISSA ALEJANDRA MOYA ORTEGON	1021513570	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	SUSA CENTRO	O+	COMFENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3105850306	melissaorteaon2112@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NESLY DAYANA BARRERO ROBAYO	1074556183	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 3 14-28	A+	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@email.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NASLY SOFIA BALLEN CASTIBLANCO	1074556422	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	CRA 5 8-51	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CASTIBLANCO	3208034682	salesianosdeportesusa@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANA SOFIA MORENO AMAYA	1074556866	COLOMBIANA	ADOLESCENTE	VEREDA TIMINGUITA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	NO APLICA	NINGUNA	NINGUNA	NO APLICA	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@email.com

ANEXO 13 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS INICIACION LILIANA CASTILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/1/2022	**Lugar:** patinodromo	**Municipio:** ubate	**Hora:** 8:00a	**N° de sesión:** 25	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas:** 22		**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**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.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades de dominio de los patines a través de la práctica de ejercicios viso manual y viso pedicas.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el participantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos
1.	Fuerza	Maxima			•Silbato
2.		Explosiva			•Conos
3.	Resistencia	Aerobica			•Patines
4.		Anaerobica			•Protección Personal
5.	Velocidad	Maxima			•Platillos
6.		Desplazamiento			•Aros
7.actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO •
1.	Acoplamiento			Recursos Humanos
2.	Ritmo			• Silbato
3.	Equilibrio			• Conos
4.	Orientación			• Patines
5.	Diferenciación			• Protección Personal
6.	Reaccion			• Platillos
7.	Adaptación			• Pelotas
8.	Patrones Basicos de Movimiento			• Aros

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO •
competencia deportiva a nivel de la provincia del valle		ventajas y desventajas del rival	**45 min**	Recursos Humanos
				• Silbato
				• bascula
				• metro
				• tempera
				• tallimetro

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/5/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:3:30 - 5:30 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**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.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades de dominio de los patines a través de la práctica de ejercicios viso manual y viso pedicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.		Desplazamiento			**•Aros**
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos
1.	Acoplamiento			**Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.	Reacción			**• Platillos**
7.	Adaptación			**• Pelotas**
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10 MIN	**• Aros**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO •
1.CARRERA DE 50 Y 20 METROS LANZADOS **O**bjetivo: Velocidad de Desplazamiento partiendo de una velocidad inicial Se ubica el Evaluado en el punto de salida. A 10 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, a 30 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado y a 60 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado. Cuando el Evaluado pasa por delante de los 10 metros el compañero baja el brazo levantado y el cronometrador pone en marcha su reloj, cuando el niño o niña a evaluar pasa por delante de los 30 metros el compañero baja el brazo levantado y allí se registran los 20 metros lanzados, cuando el niño o niña a evaluar pasa por delante de los 60 metros el compañero baja el brazo levantado y allí se registran los 50 metros lanzados y la prueba finaliza.	**pruebas motrices**	**carrera de 50 y 20 metros lanzados**	**40 MIN**	**Recursos Humanos • Silbato • Conos • decametro • cronometro • Platillos • •**
2. SALTO HORIZONTAL SIN IMPULSO Objetivo: Fuerza explosiva, Potencia anaeróbica El participante está de pie, tras la línea de salto con los pies juntos, las rodillas dobladas y los brazos balanceados hacia atrás. El participante despega vigorosamente y salta lo más lejos posible, simultáneamente, balancea sus brazos hacia delante. El Evaluado cae a pie junto y evita dejarse ir hacia atrás. La prueba se ejecuta tres veces y se registra la mejor marca medida desde la línea de salto al talón o al final de la última huella (la más cercana a la línea de salida).	**pruebas motrices**	**salto horizontal sin impulso**	**40 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/6/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:3:30 - 5:30 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**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.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades de dominio de los patines a través de la práctica de ejercicios viso manual y viso pedicas.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabajar a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.Nos impulsamos varias veces seguidas con el mismo patín y dejamos rodar. Un poco como si intentáramos patinar sobre una sola pierna, pero sin perder el equilibrio porque antes de eso nos volvemos a impulsar con la misma pierna.	Ritmo	X	30 MIN	**•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platilloa** **•Aros**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Consta de dos series de 30 segundos por ejercicio. Realizar un descanso de 1 minuto entre serie y serie. **Escalador** **Elevación lateral de brazos** **Elevaciones frontales** **Sentadillas** **Equilibrios subiendo ángel.**	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:3:30 - 5:30 pm**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestación**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.		Desplazamiento			**•Aros**
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Reaccion	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag El participante parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo El deportista se desplaza en zig –zag realizando movimientos de elevación de muslos con una sincronización alternada de los brazos. El tronco se inclina a cada lado con un amplio movimiento del brazo contrario hacia donde se realiza la inclinación. El desplazamiento se hará con una leve inclinación de los hombros y la cadera hacia adelante, cuidando que el apoyo del pie termine en metatarso. Esta actividad se realizara con patin y sin patin	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

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	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/13/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:3:30 - 5:30 pm**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.Consta de dos series de 30 segundos por ejercicio. Realizar un descanso de 30 segundos entre serie y serie. Jumping Saltos laterales de una pierna a otra Skipping (correr en el sitio)	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno. Esta actividad se realizara con diferentes variantes dadas por el docente y se manejara con patin y sin patin		Reacciòn	**X**	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2. los alumnos realizarán una carrera rápida, evadierndo los obstáculos que se encuentran en el recorrido, dan una vuelta a la bandera final, regresan por fuera manteniendo su velocidad y se incorporan a su equipo de juego. Esta activiada la realizaran con y sin patines	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	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/14/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:11:00 - 1:00 pm**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: 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 del municipio Sutatausa.

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Patines**
5.	Diferenciación			**•Protección Personal** **•Platilloa** **•Aros**
6. Se trata de hacer una competencia saltando como ranas. Uno se agacha y el otro salta por encima de su espalda, apoyándose en la espalda. Para esos salto, la pareja va intercalándose o turnándose uno detrás del otro, pasando por encima de la pareja, gana la pareja que primero cruce la meta. Se realizara con diferentes variantes	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

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	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/19/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:20 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	**• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

aq

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca.	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal**
2.				**• Platillos**
3.				**• Pelotas**
4.				**• Aros**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gen				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/20/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:3:30 - 5:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo co

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

Fecha: 5/21/2022	**Lugar: PATINOD**	**Municipio: IBAGUE**	**Hora: 8::00 AM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar los fundamentos aprendidos atravez de la competencia deportiva.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas**
7.		Reacciòn			**•Aros**
8.		Estatica			
9.Por medio de el juego de las El soldadito caído: se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.	Flexibilidad	Dinamica	**X**	45MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Braceo: Mover los brazos coordinadamente tratando de mantener los codo cerrados y llevando la muñeca al frente del rostro como el movimiento de la marcha. El movimiento de los brazos se realizará cada vez que el profesor de una palmada. El profesor puede llevar varios ritmos de palmadas.	Orientación	x	45 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
Los estudiantes realizaran una competencia a nivel nacional en la ciudad de ibague tolima donde colocaran a prueba los fundamentos aprendidos en el proceso de formacion	**COMPETENCIA DEPORTIVA**		**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo co

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/22/2022	**Lugar: patinodromo**	**Municipio: IBAGUE**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Realizar un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la coordinacion y equilibrio.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.

Objetivo Especifico: Desarrollar en los niños destrezas fisicas en la coordinacion y el equilibrio, que faciliten su partiicipacion en todas las actiivdades cotidianas por medio de las actitividades ludico recreativas.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. En circulo con un niño en el centro, el que va hacer de (GATO) A toques cortos y rápidos de silbato o pandero sólo se mueven los ratones con pasos cortitos, cuando cambie la señal, toques largos y separados, se detienen los ratones y los que se mueven son los gatos con pasos largos intentando tocar a un ratón. Los ratones atrapados se convierten en gatos no habiendo cambio de rol. El juego finaliza cuando todos son gatos.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3. Se trabajara un juego llamado gusanito donde este juego consiste en ubicarse en fila el cual comenzara a trotar o patinar los niños y cada vez que den una vuelta el niño que va liderando la fila se quedara y pasara hacer la ultima persona de la fila esto asta que todos los integrantes pasen.	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**•Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se divide al grupo en dos equipos; en los que lestocara desprzarze de un lugar a otro dirigidas por el docente. Caminar en diferentes direcciones, puntas de pies en talones, pasos largos y cortos. Trotar realizando zancadas cortas y largas por todo el espacio fisico. estas actividades las		Desplazamiento	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Se divide el grupo en dos equipos el A y el B, los mismos se ubican detrás de las líneas del fondo en el campo trazado. Para iniciar los jugadores del equipo A se desplazarán hasta tocar una línea trazada en el punto determinado; en ese momento el equipo B se encuentra en el extremo opuesto sale y trata de atrapar al mayor número de jugadores del equipo contrario. La línea que debe ser tocada se va acercando en dirección de los que atrapan los jugadores del equipo contrario que son atrapados pasan al otro equipo gana el equipo que atrape más jugadores. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
COMPETENCIA A NVEL NACIONAL PARA DESTACAR SUS HABILIDADES Y DESTREZAS SOBRE LOS PATINES		**VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL RIVAL**		
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/26/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	ASEO CORPORAL	X	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	ACTITUD POSITIVA	X	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			•Recursos Humanos
1.	Fuerza	Maxima			•Silbato
2.		Explosiva			•Conos
3.	Resistencia	Aerobica			•Patines
4.		Anaerobica			•Protección Personal
5.		Maxima			•Platillos
6.Deslizamientos en los patines:Una vez los niños ya realicen desplazamientos marchando, caminando o trotando, se puede proceder a enseñar a rodar sobre los patines. Para ello, se recomienda sostener de una mano al niño, con el fin de ofrecerle confianza durante el desplazamiento. Así las cosas, el niño llevará la pierna de impulso extendida en diagonal hacia atrás del cuerpo, mientras que la pierna de apoyo queda en el suelo dejándose deslizar. El movimiento debe alternarse con las dos piernas para imprimir el impulso y sostener el apoyo, en donde el peso del cuerpo estará en el patín que se desliza. La técnica del movimiento también deberá enseñarse con ayuda de tacto.	Velocidad	Desplazamiento	X	30 MIN	•Aros
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag y comenzar a realizar ejercicios para manejar la trenza sin obstaculos.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

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	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/27/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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 del municipio Sutatausa.

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento en el cual se ubicara un cono frente a dos participantes y a la orden del profesor deberan coger el cono realizando diferentes movimientos	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**• Silbato**
2.		Explosiva			**• Conos**
3. realizar diversos desplazamientos por un lugar delimitado; tambien empezaremos el juego eligiendo a los participantes que se la quedan (peto distintivo), éstos deberán coger a los demás, en el caso de cogerles le pasarán el peto distintivo. La característica más específica de este juego que lo realizaremos desplazandonos siempre por encima de las líneas pintadas en la cancha o en el lugar delimitado. este recorrido se realizara con patines y sin patin.	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Aros**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**•Silbato**
3.	Equilibrio			**•Conos**
4.	Orientación			**•Patines**
5.	Diferenciación			**•Protección Personal** **•Platilloa** **•Aros**
6. Consta de dos series de 30 segundos por ejercicio. Realizar un descanso de 1 minuto entre serie y serie. Escalador Elevación lateral de brazos Elevaciones frontales Sentadillas Equilibrios subiendo ángel.	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Se trabajará la técnica de la entrega del testigo, en la carrera de relevos en posta de 4 x60. Indicar la forma de tomar el testigo y de la respectiva entrega. Esta actividad se trabajara con patines y sin ellos.	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

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	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:Aura Liliana Castillo Coca

ANEXO 14 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION LILIANA CASTILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: susa**	**Hora: 4:00 - 6:30 pm**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.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.	Flexibilidad	Dinamica	X	30 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.	Ritmo	X	30 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.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.	**POSICION DE PARTIDA**	**X**	**30 MIN**	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/05/2022	**Lugar: PATINODROMO**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabajar a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el participantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	• Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se trabajara un juego llamado gusanito donde este juego consiste en ubicarse en fila el cual comenzara a trotar o patinar los niños y cada vez que den una vuelta el niño que va liderando la fila se quedara y pasara hacer la ultima persona de la fila esto asta que todos los integrantes pasen.	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	2O MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.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.	Acoplamiento	**X**	2O MIN	• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6."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.	Reaccion	X	2O MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1. 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.	**POSICION DE PARTIDA**	X	**30 MIN**	• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
		estatura sentada		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/05/2022	Lugar: CIC	Municipio: susa	Hora: 4:00 - 6:30 pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			N° de deportistas: 23		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	ASEO CORPORAL	X	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	ACTITUD POSITIVA	X	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			• Recursos Humanos
1.	Fuerza	Maxima			• Silbato
2.		Explosiva			• Conos
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	Resistencia	Aerobica	X	30 MIN	• Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.		Reacciòn	X	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos
2.	Ritmo			•Silbato
3.	Equilibrio			•Conos
4.	Orientación			•Patines
5.	Diferenciación			•Protección Personal
6. Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o trios 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.	Reacción	X	30 MIN	•Platillos •Aros
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1. 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.	POSICION DE PARTIDA	X	30 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag El participante parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo El deportista se desplaza en zig –zag realizando movimientos de elevación de muslos con una sincronización alternada de los brazos. El tronco se inclina a cada lado con un amplio movimiento del brazo contrario hacia donde se realiza la inclinación. El desplazamiento se hará con una leve inclinación de los hombros y la cadera hacia adelante, cuidando que el apoyo del pie termine en metatarso. Esta actividad se realizara con patin y sin patin	Patrones Basicos de Movimiento	X	45 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el alumno hara una posicion de salida la cual el instructor de manera atenta expliara de forma dinamica la posicion de salida y realizara actividades en las cuales involucre dicha tecnica.	**POSICION BASICA, SALIDA**	**PRESIONES EN SALIDA**	**30 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno. Esta actividad se realizara con diferentes variantes dadas por el docente y se manejara con patin y sin patin		Reacciòn	X	45 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
2. los alumnos realizarán una carrera rápida, evadiendo los obstáculos que se encuentran en el recorrido, dan una vuelta a la bandera final, regresan por fuera manteniendo su velocidad y se incorporan a su equipo de juego. Esta activiada la realizaran con y sin patines	Orientación	X	45 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el alumno hara una posicion de salida la cual el instructor de manera atenta expliara de forma dinamica la posicion de salida y realizara actividades en las cuales involucre dicha tecnica.	**POSICION BASICA, SALIDA**	**PRESIONES EN SALIDA**	**30 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/05/2022	**Lugar: PARQUE PRINCIPAL**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 9:00 - 11:00 AM**	**N° de sesión: 30**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	40 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros
2.Por medio de una mini carrera	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se trata de hacer una competencia saltando como ranas. Uno se agacha y el otro salta por encima de su espalda, apoyándose en la espalda. Para esos salto, la pareja va intercalándose o turnándose uno detrás del otro, pasando por encima de la pareja, gana la pareja que primero cruce la meta. Se realizara con diferentes variantes	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Cielo, tierra, agua: se trazan dos líneas en el suelo demarcando tres zonas diferentes: el cielo, el agua y la tierra. El docente indica hacia cual zona deben saltar los alumnos: adelante, atrás o de costado. Esto se repite constantemente pero cada vez con más velocidad.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el alumno hara una posicion de salida la cual el instructor de manera atenta expliara de forma dinamica la posicion de salida y realizara actividades en las cuales involucre dicha tecnica.	**POSICION BASICA, SALIDA**	**PRESIONES EN SALIDA**	**30 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

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

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 09 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	**• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

aq

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca.	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

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

Fecha: 18/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 32**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 09 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/2022	**Lugar: PATINOD**	**Municipio: IBAGUE**	**Hora: 8::00 AM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 09- 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar los fundamentos aprendidos atravez de la competencia deportiva.

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 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas**
7.		Reacciòn			**•Aros**
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Por medio de el juego de las El soldadito caído: se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Dinamica	**X**	45MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Braceo: Mover los brazos coordinadamente tratando de mantener los codo cerrados y llevando la muñeca al frente del rostro como el movimiento de la marcha. El movimiento de los brazos se realizará cada vez que el profesor de una palmada. El profesor puede llevar varios ritmos de palmadas.	Orientación	x	45 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
Los estudiantes realizaran una competencia a nivel nacional en la ciudad de ibague tolima donde colocaran a prueba los fundamentos aprendidos en el proceso de formacion	**COMPETENCIA DEPORTIVA**		**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/05/2022	**Lugar: patinodromo**	**Municipio: ibague**	**Hora: 8:00 am**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se divide al grupo en dos equipos; en los que lestocara despzarze de un lugar a otro dirigidas por el docente. Caminar en diferentes direcciones, puntas de pies en talones, pasos largos y cortos. Trotar realizando zancadas cortas y largas por todo el espacio fisico. estas		Desplazamiento	**X**	45 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Se divide el grupo en dos equipos el A y el B, los mismos se ubican detrás de las líneas del fondo en el campo trazado. Para iniciar los jugadores del equipo A se desplazarán hasta tocar una línea trazada en el punto determinado; en ese momento el equipo B se encuentra en el extremo opuesto sale y trata de atrapar al mayor número de jugadores del equipo contrario. La línea que debe ser tocada se va acercando en dirección de los que atrapan los jugadores del equipo contrario que son atrapados pasan al otro equipo gana el equipo que atrape más jugadores. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Reacción	X	45 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
salida deportiva donde los estudiantes colocaran a prueba los fundamentos aprendidos y practicos en el proceso de formacion		**competencia deportiva**	**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: Susa**	**Hora: 4:00 - 6:30 pm**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Aura liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Deslizamientos en los patines:Una vez los niños ya realicen desplazamientos marchando, caminando o trotando, se puede proceder a enseñar a rodar sobre los patines. Para ello, se recomienda sostener de una mano al niño, con el fin de ofrecerle confianza durante el desplazamiento. Así las cosas, el niño llevará la pierna de impulso extendida en diagonal hacia atrás del cuerpo, mientras que la pierna de apoyo queda en el suelo dejándose deslizar. El movimiento debe alternarse con las dos piernas para imprimir el impulso y sostener el apoyo, en donde el peso del cuerpo estará en el patín que se desliza. La técnica del movimiento también deberá enseñarse con ayuda de tacto.	Desplazamiento	**X**	40 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana. Esta actividad se realizara con patines y sin patin	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. por medio de los patines se van a trabajar desplzamientos en zigzag	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el alumno hara una posicion de braceo y empuje de manera dimamica la cual el intructor de manera atenta hara las correcciones respectivas	**BRACEO, EMPUJE**	**PRESIONES EN RECTA**	**20**	
1.el alumno hara una posicion de braceo y empuje de manera estatica la cual el intructor de manera atenta explicara	**BRACEO, EMPUJE**	**PRESIONES EN RECTA**	**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:30 Pm**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo Coca			**N° de deportistas: 23**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**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.

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**ASEO CORPORAL**	**X**	10 MIN	•Recursos Humanos
2. Muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica	**ACTITUD POSITIVA**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
2.		Explosiva			
3. realizar diversos desplazamientos por un lugar delimitado; tambien empezaremos el juego eligiendo a los participantes que se la quedan (peto distintivo), éstos deberán coger a los demás, en el caso de cogerles le pasarán el peto distintivo. La característica más especifíca de este juego que lo realizaremos desplazandonos siempre por encima de las líneas pintadas en la cancha o en el lugar delimitado. este recorrido se realizara con patines y sin patin.	Resistencia	Aerobica	**X**	45 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Se trabajará la técnica de la entrega del testigo, en la carrera de relevos en posta de 4 x60. Indicar la forma de tomar el testigo y de la respectiva entrega. Esta actividad se trabajara con patines y sin ellos.	Patrones Basicos de Movimiento	X	45 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el alumno hara una posicion de braceo y empuje de manera dimamica la cual el intructor de manera atenta expliara de forma dinamica la posicion de braseo y empuje	**BRACEO, EMPUJE**	**PRESIONES EN RECTA**	**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

ANEXO 15 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO LILIANA CASTILLO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/05/2022	**Lugar: PATINOD**	**Municipio: UBATE**	**Hora: 8:00 AM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos con la postura adecuada en s

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de las trapadas se realizaran desplazamientos, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran variedad de ritmo y acoplar una velocidad mayor en cancha.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2. se realizara una actividad de Lanzar pelotas al campo rival donde los partcicpantes se realizara con ritmo de pito.	Ritmo	**X**	25 MIN	**• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
se realiza un calentamiento en pista para mayor adaptacion a la competecia	Adaptación	x	20 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Competencia deportiva a nivel provincia del valle de ubate. Donde los estudiantes colocaran a prueba sus habilidades y destrazas sobre los patines		**ventajas y desventajas del contrincante**	**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo C

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

Fecha: 3/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos con la postura adecuada en salida

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 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas en las	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
Segun indicaciones de la docente se realizara el juego de la isla del tesoro para manejar velocidad en cancha. Se ubica un estudiante que sera el pirata y los demas deberan estar moviendose por la cancha al sonido del silbato el pirata debera coger a los demas estudiantes antes que ellos entren a la isla de proteccion.		Desplazamiento	**X**	25 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
realizaran equilibrio por duos y trios para tener mayor estabilidad sobre los patines según indicaciones de la docente	Equilibrio	x	20 min	**• Conos** **• Patines** **• Protección Personal**
4.	Orientación			**• Platillos**
5.	Diferenciación			**• Pelotas**
6.	Reacción			**• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se evaluara la posicion basica en salida , en recorridos cortos y largos para corregir postura en los estudiantes.	**POSICION BASICA, SALIDA**		**25. min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
Con un cono en la espalda realizaran una	**POSICION BASICA, SALIDA**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

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

Fecha: 4/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 27**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes
Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos con la postura adecuada en salida.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas en las	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de las trapadas se realizaran desplazamientos, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2. se realizara una actividad de Lanzar pelotas al campo rival donde los partcicpantes se realizara con ritmo de pito y musica de consentración manejando el equilibrio en los patines según indicaciones dadas por la docente.	Ritmo	**X**	45 MIN	**• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
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.el alunmo hara una posicion de salida de manera dimamica la cual el intructor de manera atenta explicara de forma dinamica la posicion de salida	**POSICION BASICA, SALIDA**		**20 min**	**Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
el alumno colocara sus pies paralelos y su cuerpo de medio lado, realiza el trenzado con la pierna flotante y el despegue con la pierna que tiene mayor potencia se realiza explicacion y demostracion para luego realiazar una serie de salidas con vuelta. este ejercicio se realiza sin patines y luego con patines	**POSICION BASICA DE MEDIO LADO**		**25 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo Coca

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

Fecha:	**10/05/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 -6:30 PM**	**N° de sesión: 28**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas en	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO a un compañero hasta alcanzar la meta con la postura indicada media, baja o		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES a un compañero hasta alcanzar la meta con la postura indicada baja, media y alta .	Reacción	**X**	45 MIN	**• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el alunmo hara una posicion de salida de manera dimamica la cual el intructor de manera atenta corregira de forma dinamica la postura de salida.	**POSICION BASICA**		**15 min**	
con un obstaculo en la espalda y en la postura indicada deberan dezplazarse hasta el punto indicado. Se trabaja con peso adecuado para la edad de los estudiantes	**POSICION BASICA**		**15 min**	
Por parejas deberan llevar un cono en la espalda y deberan dezplazarse los dos al mismo tiempo y velocidad pareja que se le caiga el objeto debera empezar de nuevo.	**POSICION BASICA**		**15 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 -6:30 PM**	**N° de sesión: 29**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos.

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 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el movimiento	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas en las	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1En grupo de 4 estudiantes avanzaran hasta la linea demarcada manteniendo la postura basica media. Deberan cambiar de piloto cada vez que terminen una ida.	**POSICION BASICA, SALIDA**		**25 min**	
2. En grupo de 3 estudiantes avanzaran hasta la linea demarcada manteniendo la postura basica	**POSICION BASICA, SALIDA**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo coca

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

Fecha:	**14/05/2022**	**Lugar: PARQUE PRINC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 7:00 - 9:00 AM**	**N° de sesión: 30**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes
Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia equilibrio- desequilibrio en diferentes pisos.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades recreativas en las cuales	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de las MONOPATÍN COOPERATIVO. se realizaran desplazamientos, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos**
1.	Acoplamiento			**• Silbato**
2.	Ritmo			**• Conos**
3.	Equilibrio			**• Patines**
6. Por medio de el juego de las TE LO PASO PATINANDO. se realizaran la orientacion, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran entrega del objeto manteniendo la postura indicada.	Orientación	**X**	45 MIN	**• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

E CENTRAL-PARTE 2		**Tactico**			
ACTIVIDADES	**Tècnico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos**
1.el alunmo mantendra la posicion indicada estaticamente por 10 seg. Se realiza 4 series de 10 repeticiones cada una	**POSTURA BASICA**		**x**	**25 min**	**• Silbato** **• Conos** **• Patines**
2. En movimiento mantendra la posicion durante la ejecucion de 8 vueltas por cada lado derecha e izquierda	**POSTURA BASICA**		**x**	**20 min**	**• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
3.					
4.					

PARTE FINAL		**Tiempo**		
ACTIVIDADES			**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo coca

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

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	familiarizaciòn del deporte		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOs
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	**• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

aq

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca.	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

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

Fecha: 17/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 31**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar la toma de las primeras pruebas fisicas en los estudiantes de la escuela de patinaje en sus tres categorias

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 RECURSOS
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	familiarizaciòn del deporte		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOs
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	15MIN	**•Recursos Humanos** **•Llave** **•Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.siguiendo las intrucciones del instrutor se a realizara la actividad de ARRASTRE PATINANDO al un compañero hasta alcanzar la meta.		Desplazamiento	**x**	45 min	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4.	Orientación			**• Patines**
5.	Diferenciación			**• Protección Personal**
6.siguiendo las intrcciones del instrutor se a realizara la actividad de AVANCE VERTICAL EN GRUPO CON PATINES al un compañero hasta alcanzar la meta.	Reacción	**X**	45 MIN	**• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

aq

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se aplicaran las pruebas correspondientes para la categoria de perfeccionamiento según cronograma establecido por indeportes cundinamarca.	**PRUEBAS FISICAS ESTABLECIDAS 2022**		**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/05/2022	**Lugar: PATINOD**	**Municipio: IBAGUE**	**Hora: 8::00 AM**	**N° de sesión: 33**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar los fundamentos aprendidos atravez de la competencia deportiva.

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 MI	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	familiarizaciòn del deporte		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOs
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas**
7.		Reacciòn			**•Aros**
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.Por medio de el juego de las El soldadito caído: se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Dinamica	**X**	45MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.Braceo: Mover los brazos coordinadamente tratando de mantener los codo cerrados y llevando la muñeca al frente del rostro como el movimiento de la marcha. El movimiento de los brazos se realizará cada vez que el profesor de una palmada. El profesor puede llevar varios ritmos de palmadas.	Orientación	x	45 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
Los estudiantes realizaran una competencia a nivel nacional en la ciudad de ibague tolima donde colocaran a prueba los fundamentos aprendidos en el proceso de formacion	**COMPETENCIA DEPORTIVA**		**45 min**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo c

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

Fecha: 22/05/2022	**Lugar: patinadromo**	**Municipio: ibaque**	**Hora:8:00 am**	**N° de sesión: 34**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ejecutar los fundamentos aprendidos durante el proceso de formacion en la competencia y analizar los resultados de la misma.

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Patines •Protección Personal**
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Platillos •Pelotas •Aros**
4. habilidades de trote con cambio de direccion, sube y baja escalones, paso arriba y paso abajo sobre escalera de coordinacion.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para enseñar al estudiante el respectivo mantenimiento de los patines, ajustar y el aliniamiento de las ruedas para tener un buen material de trabajo	**patines y sus respectivo mantenimiento**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de TREN FRENADO CON LAZO Se organizan grupos de 3 estudiantes donde uno va con patines y los otros dos sin patines. el que tiene puesto los patines tratara de frenar a los otros dos que estaran corriendo a maxima velocidad se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas •Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
6. Por medio de el juego de Cadáver risueño patinador se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.	Equilibrio	**X**	45 MIN	**• Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
4.	Orientación	X	45 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Competencia deportiva en la ciudad de ibague donde los estudiantes colocaran a prueba sus habilidades y destrezas sobre los patines.		**Conocer al Contrincante**	**45**	**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo coca

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 35**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia en el sistema de frenado ejecutando diferentes ejercicios

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 RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Clave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de CONSTRUIR UNA TORRE TRANSPORTANDO ALGO CON PATINES. se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
6. Por medio de el juego de patinador frenado se realizaran la dinamica, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de compañero y variaciones del juego.	Equilibrio	**X**	45 MIN	**• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
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. vuelta con frenado. Los estudiantes van realizando vueltas hacia la derecha cuando se escuchan la palabra alto deberan frenar de inmediato, luego escuchan la palabra avanza deberan retomar la direccion que llevaban. Se realizan variaciones de acuerdo al espacio de trabajo	**SISTEMA DE FRENADO**		**15**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
Tecnica de frenado en T: el estudiante coloca su pie dominante atrás y deja que las 4 llantas del patin rocen contra el piso mientras que el otro patin va bajando la velocidad que lleva. Se realiza con pie dominante y no dominante	**SISTEMA DE FRENADO**		**15**	
frenado en globito: para los estudiantes que se les dificulta se realiza un circuito de conos, aros donde ellos iran a una velocidad determinada y al escuchar el silbato deberan pasar por el circuito abriendo y cerrando sus piernas hasta conseguir el frenado.	**SISTEMA DE FRENADO**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/05/2022	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora:4:00 - 6:30 PM**	**N° de sesión: 36**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Aura Liliana Castillo coca			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales para mejorar el desempeño deportivo de los estudiantes

Objetivo Especifico: Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas..

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Dominar la alternancia en el sistema de frenado ejecutando diferentes ejercicios

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 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos**
2. se realiza el llamado a lista de cada	llamado a lista	**x**	3 MIN	**•Silbato**
3. por medio del juego se realizara el	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	**•Conos**
4. se realizaran de actividades	Calentamiento	**x**	8 MIN	**•Patines**

ACTIVIDADES	**familiarizaciòn del deporte**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs**
1. se realizara una charla previa, para	**patines y sus respectivo**	**X**	45MIN	**•Recursos Humanos**
2.				**•Llave**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.	Resistencia	Aerobica			**•Patines**
4.		Anaerobica			**•Protección Personal**
5.	Velocidad	Maxima			**•Platillos**
6. Por medio de el juego de las Bachata "patinadora" en círculo se realizaran desplazamientos, en un lugar determinado y con diferentes estimulos autitivos realizaran cambios de posiciones y variaciones al sonido del silbato los estudiantes deberan frenar de inmediato.		Desplazamiento	**X**	45 MIN	**•Pelotas** **•Aros**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos**
2.	Ritmo			**• Silbato**
3.	Equilibrio			**• Conos**
4. Por medio de el juego de La liebre se realizaran desplazamientos con variedad de ritmos y en un lugar determinado con diferentes estimulos autitivos realizaran frenado , cambios de direccion y equilibrio	Orientación	**X**	45 MIN	**• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el alunmo hara una posicion de cruce de patin de manera dimamica para conocer cual es su piera dominante, la cual el intructor de manera atenta corregira la forma correcta de cruce de patin en el sistema de frenado.	**CRUCE DE PATIN Y SISTEMA DE FRENADO**		**45 min**	**• Recursos Humanos** **• Silbato** **• Conos** **• Patines** **• Protección Personal** **• Platillos** **• Pelotas** **• Aros**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				

FIRMA FORMADOR: Aura Liliana Castillo

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLAN MENSUAL LILIANA CASTILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:				CIC Y PARQUE PRINCIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 - 6:30 PM 3:30 A 5:30 PM, 7:00 -1:00 PM		
NIVEL				**INICIACION**	**X**	**FUNDAMENTACION**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**		**MAYO**		**MAYO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	X	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FASE 1-2					X	
			FASE 3-4						
			FASE 5 -6						
			FASE 7 - 8 -9						
		ELEMENTOS TACTICOS	REACCION (ESTIMULOS SONOROS)	X		X		X	
			ACELERACION						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

ANEXO 17 OBLIGACION 10 CERTIFICACION MUNICIPAL LILIANA CASTILLO

EL COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que AURA LILIANA CASTILLO COCA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1074556754 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de abril de 2022 al 30 de abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes de Mayo de 2022



LUIS RICARDO PAEZ PRIETO
Coordinador de cultura y Deporte
Municipio de Susa Cundinamarca