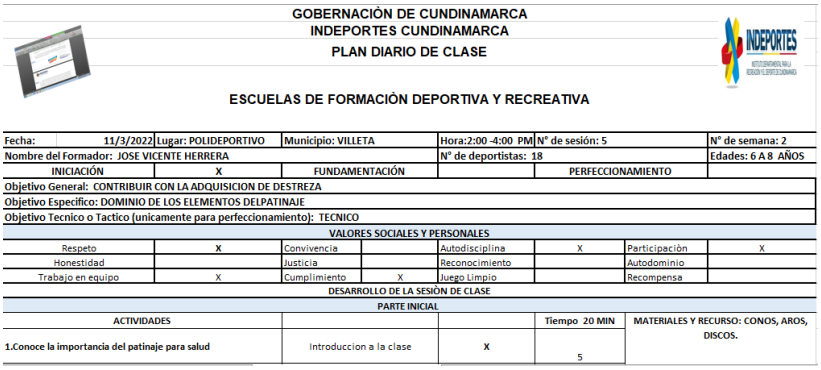
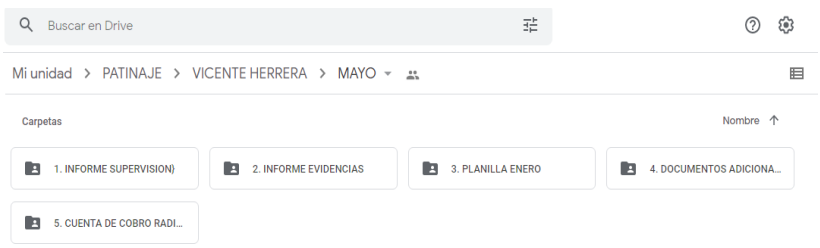
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE MAYO- CTO 731 -2022			
Nombre del contratista	JOSE VICENTE HERRERA HERRERA		
Número de identificación	80.276.983	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 mayo 2022 AL 30 mayo 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000370 31-01-2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

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

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

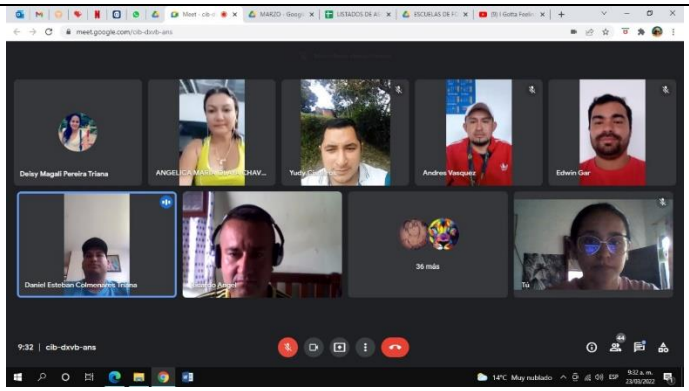
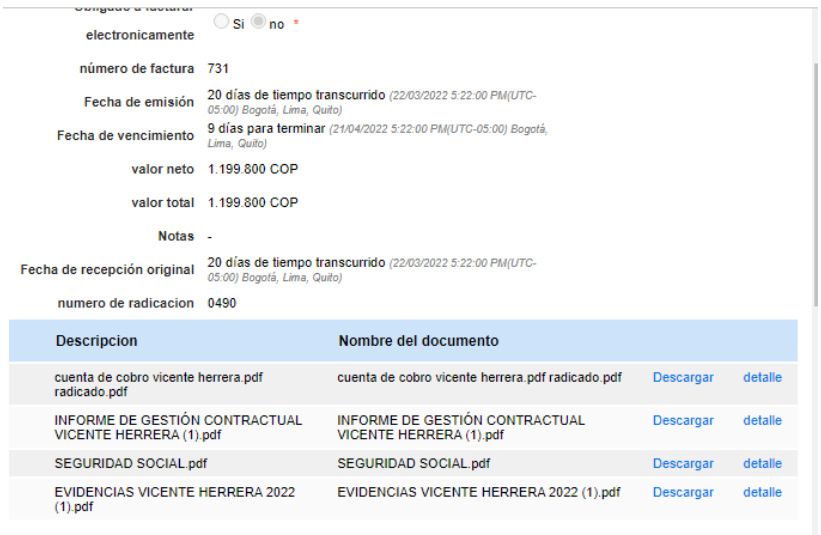
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE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

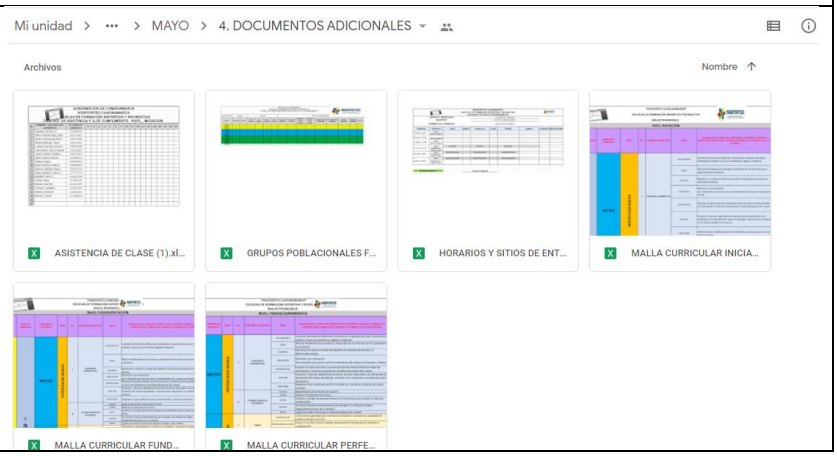
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **Porte del uniforme de indeportes.**
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 11/3/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: VILLETA Hora:2:00 -4:00 PM N° de sesión: 5 N° de semana: 2 Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA N° de deportistas: 18 Edades: 6 A 8 AÑOS INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto X Convivencia Autodisciplina X Participación X Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo X Cumplimiento X Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS. 1.Conoce la importancia del patinaje para salud Introduccion a la clase X 5 **ANEXO N° 4 – PLANEACIONES DIARIAS DE CLASE MES DE MAYO**
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.	 Buscar en Drive Mi unidad › PATINAJE › VICENTE HERRERA › MAYO Carpetas Nombre 1. INFORME SUPERVISION) 2. INFORME EVIDENCIAS 3. PLANILLA ENERO 4. DOCUMENTOS ADICIONA... 5. CUENTA DE COBRO RADI... INFORMACION ACTUALIZADA EN EL DRIVE
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.	

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 1/6/2022 Lugar: POLIDEPORTIVO Municipio: VILLETA Hora 2:30 -4:30 PM N° de sesión: 38 N° de semana: 14 Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA N° de deportistas: 18 Edades: 6 A 8 AÑOS INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA Objetivo Específico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DEL PATINAJE DE CARRERAS como bson casco y protecciones Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto X Convivencia Autodisciplina X Participación X Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo X Cumplimiento X Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO: CONOS, AROS, DISCOS. 1.Conoce la importancia del patinaje para salud Introduccion a la clase X 5 2. Llamado a lista al inicio del entrenamiento. Llamado a lista X 5 ANEXO N° 5 – PLANEACIONES DIARIAS DE CLASE JUNIO
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.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS **ANEXO N° 6 RESULTADOS TEST**
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.	

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARAI RODRIGUEZ	6	7,8	7,16	7,48	FALSO	100,00		50	73			54	50	52	FALSO	22,14	18,53
2	MARTIN SAMUEL ALFONSO	6	6,87	6,74	6,81	FALSO	140,00		53	67			46	40	43	FALSO	22,01	20,56
3	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	6,62	6,37	6,50	FALSO	120,00		70	71			22	27	24,5	FALSO	15,78	18,53
4	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	5,39	5,55	5,47	FALSO	180,00		94	98			28	14	21	50	14,78	18,53
5	JUAN DIEGO OSPINA	7	5,25	5,41	5,33	FALSO	280,00		106	109			21	24	22,5	40	13,63	18,53
6	DANNA VALERIA LINDARTE	7	6,01	5,76	5,89	FALSO	280,00		89	82			40	38	39	FALSO	14,64	18,53
7	ANA SOFIA HERNANDEZ	7	6,12	6,13	6,13	FALSO	280,00		77	83			48	44	46	FALSO	16,14	18,53
8	MARCELO MENDEZ SILVA	8	5,11	5,02	5,07	FALSO	300,00		131	119			27	29	28	FALSO	12,73	18,53
9	CAMILA RODRIGUEZ	8	4,67	5,24	4,96	FALSO	300,00		95	110			24	18	21	50	12,27	18,53

	 ANEXO N° 7 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO Y CERTIFICADO DE PERMANENCIA
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Reunión con el coordinador de Deporte Municipio de Villeta y los Docentes de las diferentes Instituciones educativas para la organización de los juegos Intercolegiados 2022
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las reuniones por Meet convocadas por el Gestor Daniel Colmenares y las capacitaciones Programadas por Indeportes en el Municipio de Faca tema Tes de Entrada para el informe del mes de mayo

	  **ANEXO N° 8 APOYOS Y REUNIONES PRESENCIALES Y VIRTUALES**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 electronicamente: Si no * número de factura: 731 Fecha de emisión: 20 días de tiempo transcurrido *(22/03/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* Fecha de vencimiento: 9 días para terminar *(21/04/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* valor neto: 1.199.800 COP valor total: 1.199.800 COP Notas: - Fecha de recepción original: 20 días de tiempo transcurrido *(22/03/2022 5:22:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)* numero de radicacion: 0490 Descripcion | Nombre del documento cuenta de cobro vicente herrera.pdf radicado.pdf | cuenta de cobro vicente herrera.pdf radicado.pdf Descargar detalle INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL VICENTE HERRERA (1).pdf | INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL VICENTE HERRERA (1).pdf Descargar detalle SEGURIDAD SOCIAL.pdf | SEGURIDAD SOCIAL.pdf Descargar detalle EVIDENCIAS VICENTE HERRERA 2022 (1).pdf | EVIDENCIAS VICENTE HERRERA 2022 (1).pdf Descargar detalle

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

JOSE VICENTE HERRERA HERRERA
C.C. 80.276.983

ANEXOS.

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

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

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

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





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









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









ANEXO N°2 – CUADRO POBLACIONAL – ASISTENCIA

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

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



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____INICIACION_____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Maria Jose Bolaños	313284694		1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	11	3	85%
2	Mariana Pardo	313286494		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
3	Andres Rojas	3132108518		1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
4	Mriana buitrago Olaya	3118638861		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	Luciana Salguero	322754383		1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	10	3	77%
6	Samuel ramirez	3132387760		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	Carlos Andres Ordoñez	3107551973		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
8	Martin Garzon.Bernal	3213384124		1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
9	Valeri gongora. R.	3142079154		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	Lorena Rodriguez	3207689302		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	Salome Saldaña Saenz	3203710745		1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
12	Isabella Rivera	3213829955		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
13	Isabella Florez S.	3224072439		1		1		1			0		1		1		.	1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
14	Samantha Rodriguez	322236487		1		1		1			1		1		1		.	1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15	Isabella Gomez	3112436578		1		1		1			0		1		1		.	1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
16	Sofia oomez	4203456531		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		13	12	1	92%
17	Salome Prieto	3122973421		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
18	Mariana Gongora.G.	312 254325		1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		1			1		13	11	2	85%
19																																					
20																																					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

NIVEL FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		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	mariana Rmirez.			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	11	3	85%
2	catherine ramirez			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
3	Sofia Bernal			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
4	Lorena Bernal			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	Sofia Santamaria.			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	10	3	77%
6	Keyler Romero. G.			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	danna Sofia Garzon.B.			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
8	Federico Rioja R.			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
9	Isabel Perez			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	Sara Perez			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	ValentinaGamboa F.			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
12	Martin GarzonB.			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
13	Daniela Martinez			1		1		1			0		1		1		.	1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
14	Danna Sofia Garzon. B			1		1		1			1		1		1		.	1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
15	Saray Sofia Pereira			1		1		1			0		1		1		.	1		0		1			1		1		1			1		13	11	2	85%
16																																			0	0	#¡VALOR!
17																																			0	0	#¡DIV/0!
18																																			0	0	#¡DIV/0!
19																																			0	0	#¡DIV/0!
20																																			0	0	#¡DIV/0!



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1		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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Santiago Nieto	311452674		1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	11	3	85%
2	Juan Carlos Romero.G.	3224362902		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
3	Mariana Gonzalez S.	3123255984		1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
4	Daniela Martinez.A.	3212827364		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
5	Isabella Velasquez Pereira	3134535717		1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		0			1		13	10	3	77%
6	Mariana Saldaña. Saens	3104963748		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
7	Maria Jose Ramirez. T.	3209793546		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		13	12	1	92%
8	Mariangel Medina. H.	3225976394		1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
9	Stiven Beltran	310784720		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
10	Sofia Pereira Murillo	32325420		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13	0	100%
11	Jan Diego Bermudez	312248562		1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
12	Vleria Origua	312365232		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	12	1	92%

ANEXO N° 5 – PLANEACIONES DIARIAS DE CLASE JUNIO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/6/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:30 -4:30 PM**		**N° de sesión: 38**		**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**				**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DEL PATINAJE DE CARRERAS como bson casco y protecciones									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/6/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2:30 -4:30 PM**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE DE CARRERAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/6/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2:30 -4:30 PM**	**N° de sesión: 40**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/6/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora:2-30-4-30pm**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/6/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-30pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**13/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**15/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**17/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**21/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**22/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2.30.4.3**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**24/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2.30.4.3**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**29/6/2022**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VILLETA**		**Hora:2-30-4-**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: JOSE VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: CONTRIBUIR CON LA ADQUISICION DE DESTREZA							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS ELEMENTOS DELPATINAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 1/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora: 6-8 PM	38	N° de semana: 14
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			N° de deportistas: 12		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/6/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	6/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA		Hora: 6-8 P	N° de sesión: 40		N° de semana: 15	
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA					N° de deportistas: 12			Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora: 6-8 PM	N° de sesión: 42	N° de semana: 15
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				N° de deportistas: 12		Edades: 9 A 12 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	13/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora: 6-8 PM	N° de sesión: 43	N° de semana: 16
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				N° de deportistas: 12		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**15/6/2022**	**Lugar: PC**	**Municipio: VILLET**	**Hora: 6-8**	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE



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

Fecha:	**17/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**21/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**22/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**24/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**29/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 1/6/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**3/6/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VILLETA**		**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 14**	
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA					**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA		Hora: 6-8 P	N° de sesión: 40		N° de semana: 15	
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA					N° de deportistas: 12			Edades: 13 A 17 AÑOS	
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	8/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO		Municipio: VILLETA		Hora: 6-8 PM	N° de sesión: 41		N° de semana: 15
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA						N° de deportistas: 12			Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Trabajo de coordinacion									
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora: 6-8 PM	N° de sesión: 42		N° de semana: 15
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				N. deportistas: 12			Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			X
Objetivo General: Trabajo de coordinacion							
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 13/6/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VILLETA	Hora: 6-8 PM	N° de sesión: 43	N° de semana: 16
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			N° de deportistas: 12		Edades: 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha: 15/6/2022	**Lugar: PC**	**Municipio: VILLET**	**Hora: 6-8**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE



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

Fecha:	**17/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**21/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**22/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**24/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Trabajo de coordinacion						
Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA



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

Fecha:	**29/6/2022**	**Lugar: POLI**	**Municipio: VILLETA**	**Hora: 6-8 PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: VICENTE HERRERA				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de coordinacion

Objetivo Especifico: DOMINIO DE LOS PATINES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): TECNICO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: VICENTE HERRERA

ANEXO N° 7 EVIDENCIAS DE LOS TEST

INFORME TECNICO DE LAS PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS

MUNICIPIO: VILLETA

FORMADOR: JOSE VICENTE HERRERA HERRERA

DISCIPLINA: PATINAJE

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS	FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR
PESO CORPORAL El niño, niña o joven descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies descalzos, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Unidad de Medida Kilogramos.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
ESTATURA DE PIE El niño, niña o joven permanecerá de pie con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con la cinta métrica y/o metro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del oído y el borde inferior de la órbita del ojo. El niño, niña o joven inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
PERÍMETRO DE LA CINTURA El niño, niña o joven llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
ESTATURA SENTADO El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que	24 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS

la articulación de la rodilla. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco. Unidad de medida centímetros**.**	**6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
PRUEBAS FISICAS	**FECHA/HORA/NIVEL/LUGAR**
TEST: 20 METROS Los participantes comenzaran de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos/milésimas.	26 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
TEST DEL BASTÓN El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano.	26 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
TEST SHUTTLE 4X10 METROS Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida. Unidad de medida en segundos/milésimas.	26 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
TEST SALTO LARGO SIN IMPULSO La prueba de salto horizontal comienza de pie, con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies	26 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS

juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Unidad de medida centímetros.	**6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ
TEST COURSE NAVETTE Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 metros en doble sentido, ida y vuelta. El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Unidad de medida; número de recorridos realizado.	21 DE MAYO **2PM** NIVEL INICIACION 6 A 8 AÑOS **4PM** NIVEL FUNDAMENTACION 9 A 12 AÑOS **6PM** NIVEL PERFECCIONAMIENTO 13 A 17 AÑOS LUGAR POLIDEPORTIVO ALFONSO LOPEZ

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1078956734	SARAI RODRIGUEZ	5	16		:		101		:		53		:		59		:	
2	1076747082	MARTIN SAMUEL ALFONSO	5	21		:		145		:		55		:		54		:	
3	1076745831	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	22		:		120		:		61		:		57		:	
4	1013276452	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	19		:	9,7	116		:	58	60		:	30	52		:	26
5	1141524032	JUAN DIEGO OSPINA	7	23		:		121		:		61		:		57		:	
6	1092957612	DANNA VALERIA LINDARTE	7	35		:		133		:		69		:		63		:	
7	1076249186	ANA SOFIA HERNANDEZ	7	22		:		121		:		63		:		50		:	
8	1121716869	MARCELO MENDEZ SILVA	8	35		:		138		:		71		:		67		:	
9	1076875142	CAMILA RODRIGUEZ	8	32		:		135		:		60		:		67		:	
10	1021636181	EMMANUEL MOLANO AVILA	8	26		:		126		:		65		:		57		:	
11	1076248774	ZARAY ARIAS	8	26		:		129		:		62		:		56		:	
12	1076744679	JUANSUE CORTEZ GUZMAN	8	31		:		148		:		69		:		62		:	
13	1077532889	SANTIAGO CORNEJO	8	29		:		154		:		75		:		65		:	
14	1076248029	JUAN FELIPE ROMERO	9	22		:		121		:		69		:		62		:	
15	1028892481	SARAHI CIFUENTES CIFUENTES	9	26		:		145		:		72		:		59		:	
16	1076247478	ISABELA PALACIO AREVALO	9	32		:		152		:		74		:		64		:	
17	1076744272	PABLO ANDRES QUIROGA GONZALEZ	10	31		:		134		:		69		:		65		:	
18	1077341047	SAMUEL CORNEJO FLOREZ	10	30		:		152		:		58		:		59		:	
19	1027290691	EMANUEL MONTENEGRO	10	32		:		131		:		67		:		64		:	
20	1034521243	PABLO ANDRES ARIAS	10	33		:		135		:		70		:		61		:	
21	1077213987	CRISTOPHER SAAVEDRA	10	31		:		135		:		67		:		58		:	
22	1077432863	JOEL NEGRO GARCIA	10	26		:		142		:		69		:		58		:	
23	1075698231	JULIAN CHACON GOMEZ	11	30		:		161		:		78		:		64		:	
24	1011226117	PAULA ISABELLA CRUZ	11	26		:		125		:		63		:		50		:	
25	1077532189	VICTORIANI GOMEZ	11	30		:		156		:		69		:		63		:	
26	1011216235	SAMUEL DAVID CRUZ	12	28		:		138		:		69		:		57		:	
27	1077123221	DIEGO ANDRES RONCANCIO HERNANDEZ	12	29		:		152		:		71		:		61		:	
28	1077123123	ALDEMAR MONSALVE	12	28		:		147		:		72		:		59		:	
29	1016719328	HELENA CASTRO	12	39		:		151		:		70		:		69		:	
30	1075663997	SAMUEL ENRIQUE MARIN	12	60		:		167		:		84		:		88		:	
31	1077998031	JOSE DAVID RAMIREZ	13	45		:		157		:		81		:		68		:	
32	1075233035	HEIDY MARIANA TOVAR	13	39		:		157		:		80		:		61		:	
33	1130268526	ANGEL JOSE ATENCIA	13	45		:		168		:		87		:		69		:	
34	1013269047	LIZETH MARIANA CASTILLO	13	57		:		167		:		84		:		67		:	
35	1013611932	JULIAN ANDRES RODRIGUEZ	13	49		:		165		:		81		:		67		:	
36	1076741289	JOSUE MENDEZ	13	45		:		161		:		84		:		66		:	
37	1031815505	JUAN MARTIN MEDINA	13	41		:		161		:		78		:		74		:	
38	1076738789	NICKOLLE MARIAN RODRIGUEZ	13	52		:		158		:		82		:		71		:	
39	1033099419	MARIANNA RAMIREZ LONDOÑO	13	60		:		154		:		79		:		80		:	
40	10789431578	NICOL GOMEZ	13	54		:		162		:		86		:		74		:	
41	1075875223	DILAN RICARDO CASTRO GUTIÉRREZ	14	28		:		137		:		69		:		62		:	
42	1034781247	INGRID LORENA PARRA	14	43		:		163		:		81		:		68		:	
43	1076738898	CRISTIAN DAVID RUEDA ANGARITA	14	53		:		165		:		83		:		70		:	
44	1031542587	JUAN DANIEL LEON	14	45		:		158		:		73		:		64		:	
45	1013267180	JUAN DAVID DELGADO	14	55		:		173		:		84		:		69		:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JUAN FELIPE ROMERO	9	4,99	5,01	5,00	FALSO	300,00	100	135	139			18	20	19	40	11,45	
2	SARAHI CIFUENTES CIFUENTES	9	4,78	4,83	4,81	FALSO	280,00	100	127	130			22	22	22	FALSO	11,89	
3	ISABELA PALACIO AREVALO	9	4,87	4,89	4,88	FALSO	300,00	100	128	129			24	22	23	FALSO	11,56	
4	PABLO ANDRES QUIROGA GONZALEZ	10	4,81	4,85	4,83	FALSO	280,00	100	134	31			16	20	18	40	11,89	
5	SAMUEL CORNEJO FLOREZ	10	4,83	4,97	4,90	FALSO	140,00	100	133	144			16	22	19	40	11,76	
6	EMANUEL MONTENEGRO	10	5,45	4,91	5,18	FALSO	300,00	100	115	134			24	18	21	FALSO	11,25	
7	PABLO ANDRES ARIAS	10	5,02	5,04	5,03	FALSO	280,00	100	136	134			20	18	19	40	11,54	
8	CRISTOPHER SAAVEDRA	10	4,99	4,87	4,93	FALSO	300,00	100	127	131			18	20	19	40	11,78	
9	JOEL NEGRO GARCIA	10	4,91	4,84	4,88	FALSO	340,00	100	131	135			18	20	19	40	11,12	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARAI RODRIGUEZ	6	7,8	7,16	7,48	FALSO	100,00		50	73			54	50	52	FALSO	22,14	18,53
2	MARTIN SAMUEL ALFONSO	6	6,87	6,74	6,81	FALSO	140,00		53	67			46	40	43	FALSO	22,01	20,56
3	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	6,62	6,37	6,50	FALSO	120,00		70	71			22	27	24,5	FALSO	15,78	18,53
4	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	5,39	5,55	5,47	FALSO	180,00		94	98			28	14	21	50	14,78	18,53
5	JUAN DIEGO OSPINA	7	5,25	5,41	5,33	FALSO	280,00		106	109			21	24	22,5	40	13,63	18,53
6	DANNA VALERIA LINDARTE	7	6,01	5,76	5,89	FALSO	280,00		89	82			40	38	39	FALSO	14,64	18,53
7	ANA SOFIA HERNANDEZ	7	6,12	6,13	6,13	FALSO	280,00		77	83			48	44	46	FALSO	16,14	18,53
8	MARCELO MENDEZ SILVA	8	5,11	5,02	5,07	FALSO	300,00		131	119			27	29	28	FALSO	12,73	18,53
9	CAMILA RODRIGUEZ	8	4,67	5,24	4,96	FALSO	300,00		95	110			24	18	21	50	12,27	18,53

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JULIAN CHACON GOMEZ	11	4,52	4,55	4,54	FALSO	200	100	98	119	108,5		16	22	19	40	13,4	FALSO
3	PAULA ISABELLA CRUZ	11	5,02	5,24	5,13	FALSO	200	100	101	100	100,5		18	22	20	FALSO	14,76	FALSO
4	VICTORIANI GOMEZ	11	4,62	4,72	4,67	FALSO	260	100	98	110	104		18	26	22	FALSO	14,76	FALSO
5	SAMUEL DAVID CRUZ	12	6,6	5,81	6,21	FALSO	200	100	105	99	102		26	24	25	FALSO	15,93	FALSO
6	DIEGO ANDRES RONCANCIO HERNANDEZ	12	4,46	4,55	4,51	FALSO	260	100	116	118	117		22	26	24	FALSO	14,62	FALSO
7	ALDEMAR MONSALVE	12	4,56	4,55	4,56	FALSO	300	100	110	119	114,5		16	26	21	FALSO	14,87	FALSO
8	HELENA CASTRO	12	4,96	6,03	5,50	FALSO	280	100	118	122	120		10	2	6	90	15,94	FALSO
9	SAMUEL ENRIQUE MARIN	12	6,6	5,81	6,21	FALSO	200	100	105	99	102		26	24	25	FALSO	15,93	FALSO
10	JOSE DAVID RAMIREZ	13	3,59	3,79	3,69	FALSO	800	100	183	194	188,5		16	6	11	80	11,31	60
11	HEIDY MARIANA TOVAR	13	5,6	5,52	5,56	FALSO	200	220	121	120	120,5		26	24	25	FALSO	16,39	FALSO
12	ANGEL JOSE ATENCIA	13	4,52	4,55	4,54	FALSO	600	100	98	119	108,5		16	22	19	40	13,4	FALSO
13	LIZETH MARIANA CASTILLO	13	5,34	5,1	5,22	FALSO	280	100	120	120	120		16	18	17	50	14,36	FALSO
14	JULIAN ANDRES RODRIGUEZ	13	4,26	4,32	4,29	FALSO	800	100	163	161	162		16	22	19	40	13,4	FALSO
15	JOSUE MENDEZ	13	4,19	4,44	4,32	FALSO	300	100	187	190	188,5		11	6	8,5	90	12,54	50

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

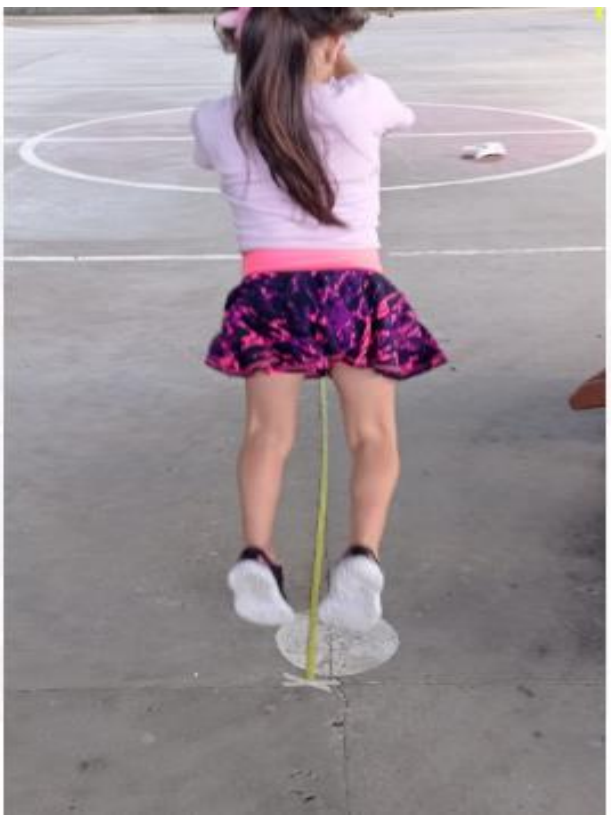
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DILAN RICARDO CASTRO GUTIÉRREZ	14	5,34	5,1	5,22	FALSO	280	100	120	120	120		16	18	17	50	14,36	FALSO
3	INGRID LORENA PARRA	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
4	CRISTIAN DAVID RUEDA ANGARITA	14	4,02	3,82	3,92	FALSO	420	100	131	120	125,5		12	14	13	70	12,56	40
5	JUAN DANIEL LEON	14	4,26	4,32	4,29	FALSO	800	100	163	161	162		16	22	19	40	13,4	FALSO
6	JUAN DAVID DELGADO	14	4,17	4,41	4,29	FALSO	680	100	140	168	154		20	15	17,5	FALSO	12,04	40
7	MANUEL DAVID MONCADA	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
8	DEIKELL JOSE NAVARRO	14	3,82	3,67	3,75	FALSO	300	100	175	185	180		10	20	15	60	11,48	50
9	SARA NIEVES	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
10	SANTIAGO ANDRES PULIDO	14	4,72	4,26	4,49	FALSO	800	100	131	120	125,5		12	8	10	90	11,58	50
11	ALEXANDER	14	4,39	4,56	4,48	FALSO	420	100	140	145	142,5		16	5	10,5	FALSO	12,27	40
12	SANTIAGO ANDRES PULIDO	15	4,39	4,56	4,48	FALSO	420	100	140	145	142,5		16	5	10,5	FALSO	12,27	40










GO WILD















ANEXO N° 7 CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

Villeta COMPETITIVA.com gestión transparente

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL TURISMO, LA CULTURA,
LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE VILLETA
NIt.800.253.463-4

LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL TURISMO, LA CULTURA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE VILLETA

HACE CONSTAR:

Que el señor **JOSE VICENTE HERRERA HERRERA**, identificado con la cedula de ciudadanía No. 80.276.983 de la Villeta, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el periodo comprendido del 01 al 31 de mayo del presente año, destacándose por su profesionalismo y cumpliendo a cabalidad sus funciones.

La presente se expide a solicitud del interesado a los treinta y uno (31) días del mes de mayo 2022.

Cordialmente,

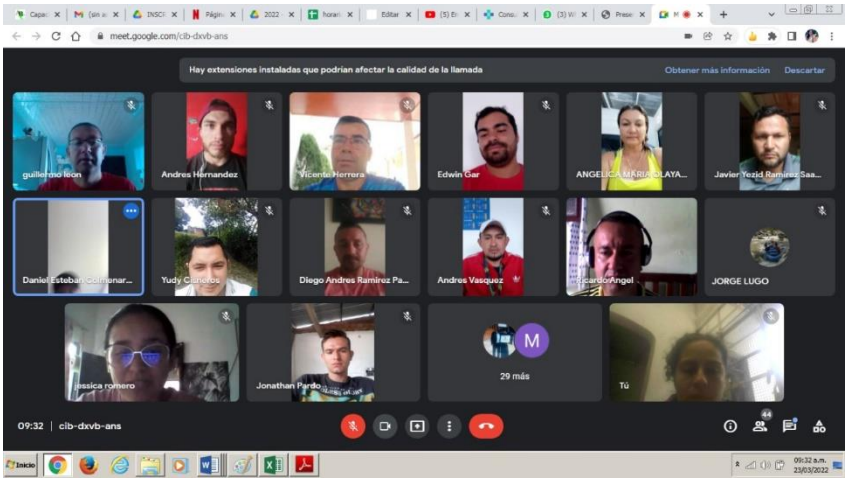
ALEXANDRA PATRICIA IREGUI GONZALEZ
Directora ejecutiva

ELABORÓ/PROYECTÓ: YISETH DIAZ
REVISÓ/APOTOBÓ: PATRICIA IREGUI

¡VILLETA COMPETITIVA CON GESTION TRANSPARENTE!
Fax (091) 844 6027– Celular: 313 2931094

ANEXO N°8 – SOPORTES DE EVIDENCIA DE REUNIONES PRESECIALES Y VIRTUALES.

Asistí a las reuniones por Meet convocada por el Gestor Daniel Colmenares. Tema informe de supervision



Asistí a la capacitación Programada por Indeportes en el Municipio de Faca tema Tes de Entrada para el informe del mes de mayo





TABULACION POLITICA PUBLICA







Tabulación mesa de trabajo			
Municipio	**Temática**	**Aportes mesas de trabajo**	**Situación**
VILLETA	Deporte Formativo	Falta instructores	Problema
VILLETA	Deporte Formativo	falta de mas escuelas de formacion para la zona rural	Problema
VILLETA	Deporte Formativo	mas gestion (mas profesores)	solucion
VILLETA	Deporte Formativo	integrar la comunidad por medio de charlas	solucion
VILLETA	Deporte social comunitario	falta de continuidad en actividades deportivas para obtener buenos resultados en el futuro	problema
VILLETA	Deporte social comunitario	ausencia de docentes en el area rural para actividades deportivas	Problema
VILLETA	Deporte social comunitario	falta de interes, motivacion e informacion deportiva para niños y adultos	Problema
VILLETA	Deporte social comunitario	no hay apoyo para las personas con discapacidad	Problema
VILLETA	Deporte social comunitario	vincular a losagentes gobernantes para que vean el interes deportivos de toda la comunidad	solucion
VILLETA	Deporte social comunitario	que la contratacion de los formadores en el deporte sea a mas largo plazo para un mismo teritorio.	solucion
VILLETA	Deporte social comunitario	gestionar ante la alcaldia docentes capacitados para el deporte rural	solucion
VILLETA	Deporte social comunitario	hablar con las entidades encargadas de las escuelas de formacion que les den espacios para apoyar a cada una de la poblacion con discapacidad	solucion
VILLETA	Actividad física	no hay recreacion ni para niños y adultos	Problema
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	la falta de escenarios deportivos para la comunidad	Problema
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	falata de mantenimiento de los escenarios	Problema
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de estructura y elementos deportivos	Problema
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	falta de de espacios deportivos	Problema
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	adecuar los espacios deportivos con iluminacion y demarcacion	solucion
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	integrar a la comunidad con charlas para motivar el deporte	solucion
VILLETA	Infraestructura deportiva y recreativa	dotar a los docentes de elementos deportivos en las veredas	solucion