

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 617 DE 2022	
CONTRATISTA	YEISON BENJAMIN MANCERA LEAL
MUNICIPIO / ESCENARIO	TIBACUY
DEPORTE	PATINAJE

OBLIGACION # 1

Continúe con las actividades de convocatoria por los medios destinados para tal fin a nivel municipal



DESARROLLO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA PATINAJE

YEISON MANCERA FORMADOR

312 478 7816

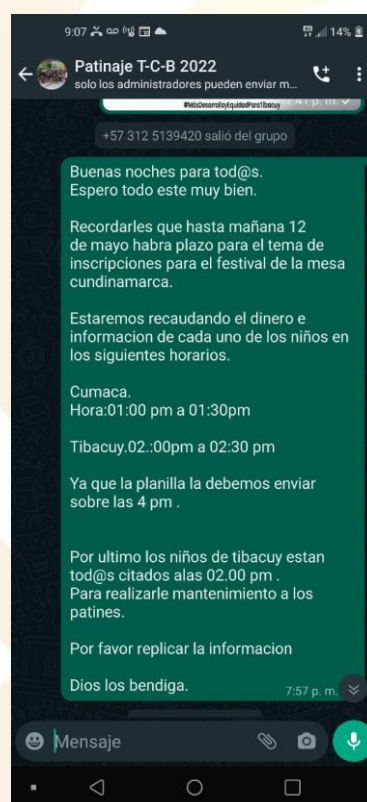
HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS:

- LUNES**
02:00 a 04:00 p.m. COLISEO BATEAS
- MARTES**
02:00 a 04:00 p.m. COLISEO CUMACA
04:00 a 06:00 p.m. COLISEO TIBACUY
- JUEVES**
02:00 a 04:00 p.m. COLISEO CUMACA
04:00 a 06:00 p.m. COLISEO TIBACUY

!INSCRIBETE!

Más Desarrollo y Equidad Para TIBACUY

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



OBLIGACION # 2

Presente el Plan Pedagógico para la vigencia del año 2022 en la disciplina de Patinaje

PLAN PEDAGOGIO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN PATINAJE

FORMADOR: YEISON BENJAMIN MANCERA LEAL

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

OFICINA DE CULTURA, DEPORTES, RECREACION Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE
TIBACUY

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE
CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

2022

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
MARCO LEGAL	5
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA	7
CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE	8
ESTRUCTURA POR NIVELES	10
NIVEL I - INICIACIÓN	10
NIVEL II - FUNDAMENTACION	12
NIVEL III - PERFECCIONAMIENTO	13
TEMAS Y CONTENIDOS.....	14
METODOLOGÍA DE TRABAJO	16
CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	19
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	20

El deporte a través de la historia siempre ha sido pieza fundamental y se convirtió en uno de los principales medios para desarrollar en las personas una buena interacción social, desarrollo físico, buenos hábitos de vida, salud y un buen desarrollo mental. Día a día los seres humanos desde edades muy tempranas empiezan a practicar diferentes deportes; es por eso que es importante que tengan el acompañamiento y orientación pertinente para que puedan desarrollar su mayor potencial en la disciplina deportiva que deseen.

Colombia uno de los países latinoamericanos que siempre y en muchas ocasiones a brillado por sus destacados logros deportivos, entiende la importancia de crear conciencia y afecto por el deporte desde las edades tempranas, es por eso que desde la gobernación de Cundinamarca, en cabeza del Instituto departamental para la recreación y el deporte, se desarrolló un programa que busca llegar a los niños y jóvenes de los 116 municipios por medio de escuelas de formación deportiva, cuyo objetivo es orientar, enseñar y fortalecer las diferentes disciplinas deportivas que se pueden practicar en sus entornos.

Colombia siendo potencia mundial en el patinaje de carreras tiene como obligación moral mantener los grandes logros y avances en este deporte. Desde la gobernación de Cundinamarca en cabeza de Indeportes Cundinamarca se llevan a los municipios diferentes escuelas de formación deportiva en las cuales uno de los municipios beneficiados para tal programa fue el municipio de Tibacuy Cundinamarca que contara con su escuela de formación deportiva de patinaje de carreras.

La escuela de formación deportiva de patinaje busca fomentar hábitos saludables, en los niños y jóvenes, impulsando valores con el fin de mejorar la calidad de vida en el ámbito familiar y en la comunidad en general teniendo en cuenta que los niños son el futuro de nuestra sociedad, además en la escuela de formación deportiva de patinaje se enfatizara en desarrollar habilidades y destrezas que serán transmitidos por nuestro instructor para formar deportistas que tengan un máximo de desarrollo motriz, independientemente del nivel en el cual se encuentren, siendo conscientes de la importancia que tiene trabajar la base para llegara niveles más complejos de exigencia motriz.

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución N° 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución N° 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación 2009

- Fomentar en la comunidad de Venecia Cundinamarca el patinaje de carreras como medio deportivo para mejorar las habilidades y destrezas de los niños y jóvenes, además contribuir a la sociedad formando deportistas y personas con buenos hábitos saludables, de la salud y convivencia social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar habilidades y destrezas en los niños y jóvenes por medio del deporte de patinaje de carreras.
- Definir diferentes grupos de entrenamiento en el cual se relacionan los conocimientos según el nivel de aprendizaje en el que se encuentran.
- Generar ambientes de entrenamiento sanos donde por medio del deporte se contribuye a la formación de valores y convivencia social.
- Diseñar junto a la administración procesos para masificar las actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales.

Las escuelas deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en esta oportunidad por el patinaje de carreras o de velocidad. Para poder desarrollar de manera precisa la transmisión de conocimientos y generar un mejor acompañamiento, se dividirá el proceso de formación en tres 3 niveles o categorías según sus edades, las cuales son:

INICIACION: Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años de edad donde el principal objetivo es aportar en el desarrollo motor desde el deporte para todos los niños, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos además de contribuir a su desarrollo y desenvolvimiento con la sociedad y el medio ambiente.

FUNDAMENTACION: Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años de edad donde el principal objetivo es afianzar, corregir y mecanizar el gesto deportivo, con incidencia en la parte técnica. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación del deporte, aportando al desarrollo social del ser humano.

PERFECCIONAMIENTO: Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años de edad donde el principal objetivo es el dominio técnico y táctico, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de

grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.



El patinaje de carreras o patinaje de velocidad es una modalidad de carrera que se realiza con patines en línea. Los competidores deben realizar vueltas a una pista ovalada con el objetivo de llegar a la meta en el menor tiempo posible, el patinaje de carreras es un deporte que demanda una alta preparación física y mental; por lo tanto, un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

- Instalaciones para el patinaje: Estas competiciones son las que se realizan en instalaciones deportivas cubiertas con suelo de madera, no específicas para el patinaje de velocidad, en las que se marca un óvalo de unos 200 m de cuerda. Las marcas consisten en cuatro conos de plástico que los patinadores deben rodear por la parte más alejada del centro de la pista sin desplazarlos. Estos conos están situados de forma asimétrica: los dos que marcan la entrada de las curvas están colocados más cerca de los fondos del recinto; mientras que los dos conos que marcan la salida de las curvas se sitúan ligeramente más próximos al centro.
- La pista: Una pista para patinaje debe tener una meta dos rectas y dos curvas iguales entre sí, y la longitud de su cuerda no deberá ser menor de 125 m ni mayor de 400 m. Su superficie puede ser de resina especial, granito pulido, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar. Para ser homologadas para competiciones internacionales, las pistas construidas a partir del 1 de enero de 2003 deben tener una longitud de 200 [m](#) y una anchura de 6 m. Debido a las diferencias entre pistas, en especial la sección y radios de las curvas, la Federación Internacional de Patinaje

ha regulado en 2006 las dimensiones exactas de las pistas homologadas, tanto en suplanta como en alzado, desapareciendo las curvas de sección parabólica. Este tipo de pista será obligatoria para los Campeonatos Mundiales que se celebren a partir del año 2010.

Competiciones: Existen diferentes tipos de competiciones en el patinaje de velocidad:

- De carriles: de 80 a 100 metros.
- Contrarreloj individual: de 200 a 300 metros.
- Corta distancia por grupos: 500 a 1 000 metros.
- Medio fondo: 2 000 a 5 000 metros.
- Fondo: 5 000 a 20 000 metros.
- Gran fondo: de 56 km.

CAMPEONATOS

- ✓ Mundial de patinaje
- ✓ Maratones
- ✓ Ultramaratones



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL I - INICIACIÓN

OBJETIVOS	COMPONENTES	DESTREZAS
<ul style="list-style-type: none">Desarrollar la adaptación al implemento y consolidar el equilibrio.Consolidar el desarrollo de valores, enfatizando en el respeto y la tolerancia.Implementar las normas de convivencia en clase, tales como la asistencia, elaboración de tareas, puntualidad, etc.	<ul style="list-style-type: none">Capacidades coordinativasMovimientos básicos de movimientoEnseñanza por medio del juegoHabilidades técnicas básicasFlexibilidad del niñoFuerzaEstabilidadAgilidadVelocidad de reacciónJuego en equipo	<ul style="list-style-type: none">Colocación de patines y kit de protecciónEquilibrio estáticoCaminar, marchar y deslizarseImpulso pie derecho y pie izquierdoDesplazamiento al frentePaso de obstáculo pie derecho, pie izquierdoCaídaFreno (en T y en globito)

<ul style="list-style-type: none">• Ejecutar habilidades básicas en sus patines.		
--	--	--

EVALUACIÓN: Los niños realizaran una evaluación práctica de acuerdo a su nivel, ejecutando los elementos aprendidos.

NIVEL II - FUNDAMENTACION

OBJETIVOS	COMPONENTES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el equilibrio dinámico, mediante el desplazamiento sobre los patines en la pista plana. Implementar la cordialidad y los lazos de amistad en el grupo. Desarrollo y consolidación de valores, retomando los ya vistos e integrando otros como la honestidad, la paciencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Profundización en movimientos básicos Aspectos técnicos del patinaje Capacidades físicas específicas Corrección de la técnica Convivencia social Juego limpio Reglamento 	<ul style="list-style-type: none"> Globito Zigzag Garcita Angelito Salto 2 pies Trenzado derecha e izquierda Media luna Slalom 2 pies Trenza de frente

EVALUACIÓN: Los niños realizarán una evaluación práctica de acuerdo a su nivel, ejecutando los elementos aprendidos, además se ejecutarán diferentes pruebas y test diseñadas por el instructor deportivo.

NIVEL III - PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS	COMPONENTES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar ejercicios que permitan el aprendizaje de la técnica en pista peraltada. • Seguir el trabajo de las habilidades básicas sobre patines. • Desarrollar de forma adecuada las capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundización técnica • Profundización táctica • Dominio de habilidades y destrezas • Perfeccionamiento en posiciones básicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balanceo recta • Trenza • Trenzado sostenido • Posición básica • Braceo • Trabajos de fuerza en forma lúdica • Desarrollo de velocidad • Flexibilidad • Circuito de habilidades.

EVALUACIÓN: Los jóvenes realizarán una evaluación práctica de acuerdo a su nivel, ejecutando los elementos aprendidos, además se ejecutarán diferentes pruebas y test diseñadas por el instructor deportivo.

Para el desarrollo de las clases se debe tener en cuenta los niveles de formación deportiva en los que se encuentran los niños, niñas y jóvenes del municipio. El mundo como lo conocemos está atravesando por una coyuntura mundial como lo es una pandemia; a pesar de los grandes avances que se han desarrollado para superar esta crisis, los seres humanos venimos de meses enteros en donde cuidar nuestra salud requería un encierro total en las viviendas.

Gran parte de los temas y contenidos a desarrollar en la escuela deportiva de patinaje de carreras en Tibacuy Cundinamarca es contribuir de manera importante en el desarrollo motor, físico y cognitivos de los deportistas transmitiendo los contenidos según el nivel en el que se encuentren, abordando temas de gran importancia y beneficio para su salud y formación deportiva.

MOTRIZ	FISICO	TECNICO	COGNITIVO
<ul style="list-style-type: none"> • Acoplamiento • Ritmo • Equilibrio • Orientación • Diferenciación • Reacción • Adaptación <ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminar ➤ Correr ➤ Saltar ➤ Atrapar ➤ Rodar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fuerza <ul style="list-style-type: none"> Adaptación a la fuerza Isotónica Isocinetica Isométrica ➤ Resistencia <ul style="list-style-type: none"> Aeróbica Anaeróbica ➤ Velocidad Reacción Desplazamiento ➤ Flexibilidad <ul style="list-style-type: none"> Activa Pasiva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Marcha ✓ Postura básica ✓ Braceo ✓ Empujes ✓ Salidas ✓ Trenza 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Valores <ul style="list-style-type: none"> Respeto Honestidad Puntualidad Compañerismo Responsabilidad ❖ Hábitos de vida saludable <ul style="list-style-type: none"> Aseo corporal Alimentación Presentación personal Ejercicio físico ❖ Motivación <ul style="list-style-type: none"> Actitud positiva Esfuerzo y superación Metas ❖ Inteligencia emocional <ul style="list-style-type: none"> Atención y concentración Convivencia deportiva

Para desarrollar unas sesiones de clase donde se cumplan los objetivos trazados y se evidencie una transmisión de conocimientos clara y precisa, se emplearán diferentes métodos de trabajo y estilos de enseñanza para poder hacer entender a los deportistas los temas estipulados del deporte en específico.

Algunos métodos de enseñanza los cuales serán usados para el desarrollo de las clases será inicialmente el mando directo, donde se buscará dar indicaciones claras y precisas, también para tener una buena participación de los deportistas se realizarán por medio de la enseñanza recíproca y de grupos pequeños, esto como parte importante en el nivel II que se busca genera una mayor participación y desarrollo de las clases.

Para no dejar la parte cognoscitiva de los deportistas también se desarrollarán sesiones de trabajo en donde la resolución de problemas y el descubrimiento guiado aportarán a que los niños, niñas y jóvenes aporten al desarrollo de las clases de la mano la parte física y mental. Teniendo en cuenta los temas y contenidos de las clases que se desarrollaran en la escuela de formación deportiva de patinaje de carreras en el municipio de Tibacuy Cundinamarca se realizaran métodos de trabajo como:

Física: Trabajos de equilibrio, circuitos, repeticiones, trabajos de resistencia (cargas internas y externas). Estiramientos, evaluaciones pruebas de entrada y controles de evaluación.

Técnica: Trabajos individuales, en parejas, y en conjunto. Ejercicios específicos para cada fundamento técnico del deporte. Evaluaciones pruebas de entrada y controles de evaluación.

Táctico: Trabajos individuales y de conjunto (explicaciones, aclaraciones, ajustes, conocimientos de situaciones de competencia). Evaluación en competencias, cumplir con las responsabilidades y acciones propias.

Psicológico: Todos los anteriores aspectos deben influir positivamente en la parte psicológica. Evaluación actitud mostrada frente a los entrenamientos y en los juegos.

MATERIAL E INFRAESTRUCTURA

Para el desarrollo y práctica del patinaje de velocidad se requiere como regla general que las pistas de patinaje tengan dos rectas y dos curvas que sean iguales entre sí. La longitud de la cuerda no deberá ser menor de 125 mts ni mayor de 400 mts, además para que estas pistas de patinaje puedan ser homologadas para desarrollar competencias internacionales, deben tener una longitud de 200 mts y un ancho de 6 mts.

Para la práctica de este deporte en el municipio de Tibacuy Cundinamarca se cuenta con un escenario deportivo diseñado para la práctica de otros deportes como lo es el baloncesto y fútbol de salón. Un campo de aproximadamente de 23 mts de largo por 12 mts de ancho, lo cuales no son muy aptos para la práctica de este deporte.

MATERIALES

Algunos de los materiales con los que se cuentan en el municipio para contribuir al desarrollorro de las sesiones de entrenamiento y complementar el progreso de los componentes técnicos se cuenta:

- Escaleras
- Paracaidas
- Ligas de resistencia
- Conos
- Platillos
- Aros
- Lazos
- Balones didacticos
- Pelotas

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El control, seguimiento y evaluación se dará de acuerdo con los formatos entregados por INDEPORTES Cundinamarca que nos permitirá conocer y mantener una idea clara de la cantidad de deportistas, estado físico actual, estado formativo de cada uno de los deportistas, sus fortalezas, debilidades y avances; dentro de los formatos que se tiene para llevar este aspecto se encuentran:

- ❖ Consentimientos informados
- ❖ Formato de asistencia por cada sesión de entrenamiento y para cada grupo de deportistas según el nivel en el que se encuentren.
- ❖ Formato de asistencia mensual dentro de la escuela deportiva
- ❖ Planes de entrenamiento diarios.
- ❖ Listado de los deportistas que estarán vinculado dentro de la escuela deportiva.
- ❖ Evaluaciones trimestrales para cada uno de los procesos que se viene trabajando según las categorías establecidas.

OBLIGACION # 3

Desarrolle las actividades propuestas en el plan pedagógico y malla curricular en las sesiones realizadas a lo largo del mes de Marzo en las diferentes categorías

INICIACIÓN:



FUNDAMENTACION:



PERFECCIONAMIENTO:





OBLIGACION # 4

Diligencie el formato de asistencia y grupo poblacional con información correspondiente a los participantes (sector, grupo poblacional género).

NEFIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES									
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapad Masculino	Discapad ad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESC ENDIENTE MASCULINO	AFRODESC ENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES	
6 AÑOS	3	4	1	2	4										7	
7 AÑOS	1	7	1		4	3									8	
8 AÑOS		4			4										4	
9 AÑOS	1	7		1	4	3									8	
10 AÑOS	4	5	2	2	2	3									9	
11 AÑOS	2	6	2		5	1									8	
12 AÑOS	4	6	2	2	6										10	
13 AÑOS	2	4	2		1	3									6	
14 AÑOS		3				3									3	
15 AÑOS		2				2									2	
16 AÑOS		4				4									4	
17 AÑOS		1			1										1	
TOTALES															70	

CONTROL ASISTENCIA

INICIACION:

			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION 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	SARA JUANITA TAUTIVA MORENO					1	1		1																									3	3	0	100%		
2	HENRY SANTIAGO BURGOS					1	1		1																									3	3	0	100%		
3	SARAY SIERRA					1	1		1																									3	3	0	100%		
4	JULIANA SOFIA RIVEROS					1	1		1																									3	3	0	100%		
5	SALOME FLOREZ					1	1		1																									3	3	0	100%		
6	JUAN JOSE RIVAS					1	1		1																									3	3	0	100%		
7	AYLIN ORIANA DUARTE					1	1		1																									3	3	0	100%		
8	MARIANA TORRES MORENO					1	1		1																									3	3	0	100%		
9	GABRIELA ORTIZ					1	1		1																									3	3	0	100%		
10	SOFIA CUEVAS					1	1		1																									3	3	0	100%		
11	JOAN GREGORIO PAEZ LOPEZ					1	1		1																									3	3	0	100%		
12	JUAN JOSE CHACON					1	1		1																									3	3	0	100%		
13	ISABELA MONTEALEGRE					1	1		1																									3	3	0	100%		
14	SOFIA SIERRA					1	1		1																									3	3	0	100%		
15	INDAMENTACION:					1	1		1																									3	3	0	100%		
16	INDAMENTACION:					1	1		1																									3	3	0	100%		
17	MARIANA TAUTIVA ARIZA					1	1		1																									3	3	0	100%		
18	ERICK ROMERO					1	1		1																									3	3	0	100%		
19	SALOME RODRIGUEZ SERRANO					1	1		1																									3	3	0	100%		

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																				
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																	NIVEL: PERFECCIONAMIENTO					
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	GERALDIN DIAZ					1	1	1																											3	3	0	100%
2	LAUREN TAUTIVA					1	1	1																											3	3	0	100%
3	LUISA GONZALES					1	1	1																											3	3	0	100%
4	LORENA GARZON					1	1	1																											3	3	0	100%
5	CAMILA BURGOS					1	1	1																											3	3	0	100%
6	EVELYN VARGAS					1	1	1																											3	3	0	100%
7	NICOL DIAZ					1	1	1																											3	3	0	100%
8	JENYFER SIERRA					1	1	1																											3	3	0	100%
9	SHEYLA CHACHON					1	1	1																											3	3	0	100%
10	MARISOL PULIDO					1	1	1																											3	3	0	100%
11	ESTHEPANY SIERRA					1	1	1																											3	3	0	100%
12	VANESSA ORDOÑEZ					1	1	1																											3	3	0	100%
13	SIMON BONILLA					1	1	1																											3	3	0	100%
14	SOFIA RODRIGUEZ					1	1	1																											3	3	0	100%
15	XIOMARA SERRANO					1	1	1																											3	3	0	100%
16	JHON ERICK PAEZ					1	1	1																											3	3	0	100%

OBLIGACION #5

Porte las prendas institucionales de Indeportes Cundinamarca,



OBLIGACION #6

Elaboré y ejecuté las sesiones de clase acordes a la intensidad horaria con temáticas especificas en cada etapa del proceso formativo

<div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>REGION</div><div>Que Progresas!</div></div><div>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div><div>PLAN DIARIO DE CLASE</div><div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div></div> <div><div></div></div>															
Fecha:		04/07/2022		Lugar: POLI		Municipio: TIBACUY		Hora: 1:00		N° de sesión: 49		N° de semana: 17			
Nombre del Formador: YEISON MANCERA						N° de deportistas: 12				Edades: 6,7,8					
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO							
Objetivo General: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos															
Objetivo Especifico: lograr que el niño tenga el equilibrio adecuado sobre los patines															
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):															
VALORES SOCIALES Y PERSONALES															
Respeto		x		Convivencia				Autodisciplina		x		Participación			
Honestidad				Justicia				Reconocimiento				Autodominio			
Trabajo en equipo				Cumplimiento				Juego Limpio		x		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE															
PARTE INICIAL															
ACTIVIDADES								Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO					
1.explicacion de la clase y valores a ver				Introduccion a la clase						4					
2.llamar lista				llamado a lista						2		listado			
3.realizar movilidad articularde manera				Movilidad Articular						8					
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiaco				Calentamiento						6					
PARTE CENTRAL-PARTE 1															
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO					
				Capacidad		Manifestación									
1.				Fuerza		Maxima									
2.						Explosiva									
3.				Resistencia		Aerobica									
4.						Anaerobica									
5.				Velocidad		Maxima									
6.desplazamiento en ziczac slalom globi						desplazamiento		x		40					
7.				Flexibilidad		Reacción									
8.						Estática									
9.						Dinamica									
ACTIVIDADES				Capacidades				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1.				Acoplamiento											
2.				Ritmo											
3.garcita,angelito,estatua con pierna de				Equilibrio				x		50		platillos,conos			
4.				Orientación											
5.				Diferenciación											
6.				Reacción											
7.				Adaptación											
8.				rones Basicos de Movimie											
PARTE CENTRAL-PARTE 2															
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO					
1.															
2.															
3.															
4.															
PARTE FINAL															
ACTIVIDADES						Tiempo 10 Min		Actividad		MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento				x		5		ELONGACION MUSCULAR							
2.Retroalimentación de la clase valores				x		2		ORDADR LOS VALORES VIS							
3.Retroalimentación de ejercicios				x		2		LAS RESPECTIVAS CORRECC							
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				x		1		OMENDACIONES RESPECTI							
FIRMA FORMADOR:															
Yeison Mancera															

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	05/07/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: TIBACUY	Hora: 1:00 PM 3:00	N° de sesión: 50	N° de semana: 17			
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas: 12		Edades: 6,7,8			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: EN ESTA SESION TRAJAREMOS LOS MOVIMIENTOS BASICOS EN EL PATNAJE COMO EL DESPLAZAMIENTO									
Objetivo Especifico: LOGRAR QUE EL DEPORTISTA SE ADAPTE A LOS PATINES Y LOGRE DESPLAZARCE EN LINEA RECTA									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X		
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. BREVE EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase			2 MIN	LITADO DE LOS NIÑOS				
2. SALUDO GRUPAL ACERCAMIENTO Y LLAMADO A	llamado a lista			2 MIN	PLATILLOS				
3.MIVILIDAD ARTICULAR DE TOBILLOS A CABEZA	Movilidad Articular			6 MIN					
4.TROTE SUAVE, TALONEO, LATERALES, SALTOS	Calentamiento			10 MIN					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
	Capacidad	Manifestación							
1. DESPLAZAMIENTO DE UN PUNTO A OTRO	Fuerza	Maxima		10 MIN	TIZA				
2.DESPLAZAMIENTO DE UN PUNTO A OTRO TROTA		Explosiva		10 MIN	PLATILLOS				
3.DESPLAZAMIENTO DE UN LADO A OTRO CORRIEN	Resistencia	Aerobica		5 MIN	AROS				
4.DESPLAZAMIENTO EN PATINES LINEA RECTA		Anaerobica		10MIN					
5.DESLAZAMIENTO EN CIRCULOS	Velocidad	Maxima		5 MIN					
6.		Desplazamiento	X						
7.		Reacción							
8.	Flexibilidad	Estatica							
9.		Dinamica							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO				
1.	Acoplamiento								
2.	Ritmo								
3.	Equilibrio				PLATILLOS				
EL NIÑO DESPLAZA EN LINEA RECTA PARA ASI IR DE	Orientación			20	CONOS				
5. EL NIÑO LOGRA DIFERENCIA LAS ACTIVIDADES D	Diferenciación			20	PATINES				
6.	Reacción								
7. RECONOCE SUS PATINES Y SE ADAPTA A ELLOS D	Adaptación			10					
8.	Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estiramiento		5	ELONGACION MUSCULAR						
2.Retroalimentación de la clase valores		2	RECORDAR LOS VALORES VISTOS						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		2	CORRECCIONES Y CONSEJOS						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	RECOMENDACIONES GENERALES						
FIRMA FORMADOR: Yeison Mancera									



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/07/2022	Lugar: POL	Municipio:TIBACUY	Hora: 1:00	N° de sesión:51	N° de semana: 17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 6,7,8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse...)						
Objetivo Especifico: lograr que el niño durante el deslamiento frene, se levante, ciga de manera correcta y se desplace						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO	
1.breve explicacion	Introduccion a la clase			x 2 min		
2. llamado a lista	llamado a lista			x 2 min	listados	
3. movilidad articular de manera ascend	Movilidad Articular			x 5 min		
4. aumento de ritmo cardiaco trote, salto	Calentamiento			x 11 min	platillos conos	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación				
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.		Aerobica				
4.	Resistencia	Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6. desplazarse alrededor de la cancha		desplazamiento	x	10 min	platiillos	
7. dejarce caer de manera correcta y ser		Reacción	x	15 min	conos	
8.	Flexibilidad	Estatica				
9. hacer el giro necesario para lograr leva		Dinamica	x	5 min		
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3. elevacion de pierna derecha y pierna	Equilibrio			x 10	platiillos	
4. desplazarse por la cancha al pito camb	Orientación			x 30	conos	
5.	Diferenciación					
6. al pito tocar el platillo de color design	Reacción			x 20		
7.	Adaptación					
8.	rones Basicos de Movimie					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	x	5	elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	x	2	rdar los valores vstos en c			
3.Retroalimentación de ejercicios	x	2	r las correcciones pertiner			
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	x	1	recomendar el descanso			
FIRMA FORMADOR:						
Yeison Mancera						



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/07/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: TIBACUY	Hora: 3:0 PM - 5:00	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 9,10,11
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: CONSEGUIR MEJORAR LAS POSICIONES BASICAS						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EL ESQUILIBRIO YLA ESTABILIDAD SOBRE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		X	Autodisciplina	
Honestidad		Justicia			Reconocimiento	
Trabajo en equipo		Cumplimiento			Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion de la clase y valores a ver		Introduccion a la clase		X	4	LISTADO CRONOMETRO
2.llamar lista		llamado a lista		X	2	
3.realizar movilidad articularde manera ascendent		Movilidad Articular		X	8	
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiaco		Calentamiento		X	6	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.			Aerobica			
4.		Resistencia	Anaerobica			PLATILLOS
5.RELIZAR VELOCIDAD POR CARRILES			Maxima	X	20	
6.DAR 1,2,3 VUEKTAS A VELOCIDAD ALREDEDOR DE			Desplazamiento	X	20	CONOS
7. EN LA PARTIDA REACCIONAR AL PITO PARA COGI			Reacción	X	10	
8.		Flexibilidad	Estatica			
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. COMPETENCIA (BATERIA)		Acoplamiento		X	20	PLTILLOS CONOS
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4. INICIAR PARTIDA DE CARRERA SENTAOS MIRAND		Orientación		X	10	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8. REALIZAR BRACEO DURANTE COMETENCIA		Patrones Basicos de Movimiento		X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	ELONGACION MUSCULAR		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	RECORDADR LOS VALORES VISTOS		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	HACER LAS RESPECTIVAS CORRECCIONES		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	RECOMENDACIONES RESPECTIVAS		
FIRMA FORMADOR: Yeison Mancera						

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05/07/2022	Lugar: POLI	Municipio:	Hora: 3:00PM	N° de sesión: 50	N° de semana:17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 9,10,11
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace d

Objetivo Especifico: lograr que el deportiste coordine los movimientos del tren inferior y superior

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO	
1. saludo entre compañeros	Introduccion a la clase	X	2 min	ANTIBACTERIAL	
2. llamado a lista	llamado a lista	X	2 min	LISTADO	
3. movilidad articular de manera ascend	Movilidad Articular	X	5 min		
4. juegos recreodeportivos	Calentamiento	X	11 min		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.Cada niño con un stick lo va empujand		desplazamien	X	20	AROS
7.“El pito”: el profesor dirige al grupo co		Reacción	X	20	PITOS
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.Equilibrios sobre un patín: después	Equilibrio	X	25		
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.Juego: “los charcos”: los niños se irán c	rones Basicos de Movimie	X	25		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento	X	5	elongacion muscular		
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	ento del vaalor que mas d		
3.Retroalimentación de ejercicios	X	2	correccion pertinente		
4. Tareas en casa y recomendaciones ger	X	1	ario proxima clase y llevar		

FIRMA FORMADOR:

Yeison Mancera

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/07/2022	Lugar: POL	Municipio: TIBACUY	Hora: 3:00	N° de sesión: 51	N° de semana: 17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 9,10,11
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: EN ESTA SESION INTENTAREMOS QUE LOS DEPORTITAS SE DESPLACEN DE DIFERENTENS FORMAR IN						
Objetivo Especifico: LOGRAR UE LOS DEPORTITAS CAMBIEN DE DIRECCION						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación X
Honestidad		Justicia X		Reconocimiento		Autodominio X
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion de la clase y valores a ver		Introduccion a la clase		X	4	
2.llamar lista		llamado a lista		X	2	ANTIBACTERIAL
3.realizar movilidad articularde manera		Movilidad Articular		X	8	LISTADO
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiac		Calentamiento		X	6	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.		Resistencia	Aerobica			
4.			Anaerobica			
5.		Velocidad	Maxima			
6. DESPLAZARCE LIBREMENTE POR LA CA			desplazamiento	X	10	CONOS
7. AL PITO CAMBIA LA VELOCIDAD			Reacción	X	25	PLATILLOS
8.		Flexibilidad	Estatica			PITO
9.			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.REALIZAR PAREJAS TODO LO QUE		Acoplamiento		X	25	PLATILLOS
LLEVAR EL RITMO DEL COMPÑERO DURA		Ritmo		X	10	CONOS
3.		Equilibrio		X	10	PITO
4.CAMBIA DE DIRECCION DANDO UN BRI		Orientación		X	10	
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8.		rones Basicos de Movimie				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 M	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		X	5	ELONGACION MUSCULAR		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	ORDADR LOS VALORES VIS		
3.Retroalimentación de ejercicios		X	2	LAS RESPECTIVAS CORRECC		
4. Tareas en casa y recomendaciones ger		X	1	DMENDACIONES RESPECTI		
FIRMA FORMADOR:						
Yeison Mancera						



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04/07/2022	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: TIBACUY	Hora: 5:0 PM - 7:00	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: CONSEGUIR MEJORAR LAS POSICIONES BASICAS						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR EL ESQUILIBRIO YLA ESTABILIDAD SOBRE LOS PATINES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa X
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1.explicacion de la clase y valores a ver		Introduccion a la clase		X 4		
2.llamar lista		llamado a lista		X 2	LISTADO	
3.realizar movilidad articularde manera ascendent		Movilidad Articular		X 8	CRONOMETRO	
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiaco		Calentamiento		X 6		
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			
1.		Fuerza	Maxima			
2.			Explosiva			
3.			Aerobica			
4.		Resistencia	Anaerobica		PLATILLOS	
5.RELIZAR VELOCIDAD POR CARRILES			Maxima	X 20		
6.DAR 1,2,3 VUEKTAS A VELOCIDAD ALREDEDOR DE			Desplazamiento	X 20	CONOS	
7. EN LA PARTIDA REACCIONAR AL PITO PARA COGI			Reacción	X 10		
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. COMPETENCIA (BATERIA)		Acoplamiento		X 20		
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio			PLTILLOS CONOS	
4. INICIAR PARTIDA DE CARRERA SENTAOS MIRAND		Orientación		X 10		
5.		Diferenciación				
6.		Reacción				
7.		Adaptación				
8. REALIZAR BRACEO DURANTE COMETENCIA		Patrones Basicos de Movimiento		X 10		
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.						
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		X	5	ELONGACION MUSCULAR		
2.Retroalimentación de la clase valores		X	2	RECORDADR LOS VALORES VISTOS		
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		X	2	HACER LAS RESPECTIVAS CORRECCIONES		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		X	1	RECOMENDACIONES RESPECTIVAS		
FIRMA FORMADOR: Yeison Mancera						

<div><div><div>CUNDINAMARCA</div><div>REGION</div><div>Que Progresas!</div></div><div>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA</div><div>INDEPORTES CUNDINAMARCA</div><div>PLAN DIARIO DE CLASE</div><div>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div></div> <div><div></div><div>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</div></div>													
Fecha:		05/07/2022		Lugar: POLI		Municipio: TIBACUY		Hora: 5:00		N° de sesión: 50		N° de semana: 17	
Nombre del Formador: YEISON MANCERA								N° de deportistas:				Edades: 13 A 17	
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO				X	
Objetivo General: EN ESTA SESION INTENTAREMOS QUE LOS DEPORTITAS SE DESPLACEN DE DIFERENTENS FORMAR INT													
Objetivo Especifico: LOGRAR UE LOS DEPORTITAS CAMBIEN DE DIRECCION													
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):													
VALORES SOCIALES Y PERSONALES													
Respeto				Convivencia				Autodisciplina		Participación		X	
Honestidad				Justicia		X		Reconocimiento		Autodominio		X	
Trabajo en equipo				Cumplimiento				Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE													
PARTE INICIAL													
ACTIVIDADES								Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
1.explicacion de la clase y valores a ver				Introduccion a la clase				X		4			
2.llamar lista				llamado a lista				X		2		ANTIBACTERIAL	
3.realizar movilidad articularde manera as				Movilidad Articular				X		8		LISTADO	
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiaco				Calentamiento				X		6			
PARTE CENTRAL-PARTE 1													
ACTIVIDADES				Capacidades Fisicas				Tempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO			
				Capacidad		Manifestación							
1.				Fuerza		Maxima							
2.						Explosiva							
3.						Aerobica							
4.				Resistencia		Anaerobica							
5.						Maxima							
6. DESPLAZARCE LIBREMENTE POR LA CAN				Velocidad		esplazamien		X		10		CONOS	
7. AL PITO CAMBIA LA VELOCIDAD						Reacción		X		25		PLATILLOS	
8.				Flexibilidad		Estatica						PITO	
9.						Dinamica							
ACTIVIDADES				Capacidades				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.REALIZAR PAREJAS TODO LO QUE HACE				Acoplamiento				X		25		PLATILLOS	
LLEVAR EL RITMO DEL COMPÑERO DURAN				Ritmo				X		10		CONOS	
3.				Equilibrio				X		10		PITO	
4.CAMBIA DE DIRECCION DANDO UN BREV				Orientación				X		10			
5.				Diferenciación									
6.				Reacción									
7.				Adaptación									
8.				rones Basicos de Movimie									
PARTE CENTRAL-PARTE 2													
ACTIVIDADES				Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO			
1.													
2.													
3.													
4.													
PARTE FINAL													
ACTIVIDADES						Tiempo 10 M		Actividad		MATERIALES Y RECURSO			
1.Estiramiento				X		5		ELONGACION MUSCULAR					
2.Retroalimentación de la clase valores				X		2		ORDADR LOS VALORES VIS					
3.Retroalimentación de ejercicios				X		2		LAS RESPECTIVAS CORRECCO					
4. Tareas en casa y recomendaciones gene				X		1		OMENDACIONES RESPECTI					
FIRMA FORMADOR:													
Yeison Mancera													



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	07/07/2022	Lugar: POL	Municipio: TIBACUY	Hora: 5:00	N° de sesión: 51	N° de semana: 17
Nombre del Formador: YEISON MANCERA				N° de deportistas:		Edades: 13 A 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo com

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR CUAL ES SU PIE DOMINANTE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.explicacion de la clase y valores a ver	Introduccion a la clase	X	2 min	
2.llamar lista	llamado a lista	X	2 min	
3.realizar movilidad articularde manera a	Movilidad Articular	X	5 min	
4.ejercicios para aumentar ritmo cardiaco	Calentamiento	X	11 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		desplazamiento		
7.	Flexibilidad	Reacción		
8.		Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. REALIZAR JUEGOS COMO MURALLA	Acoplamiento	X	20	CONOS PLATILLOS PITO		
2. DESPLAZARCE AL RITMO DE LAS PALMAS	Ritmo	X	20			
3. HACER ZIZAC CON CADA PIE ENCUNTRADO	Equilibrio	X	25			
4.	Orientación					
5. REALIZAR CIRCUITO CON PIE DERECHO	Diferenciación	X	25			
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Troncos Basicos de Movimiento					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

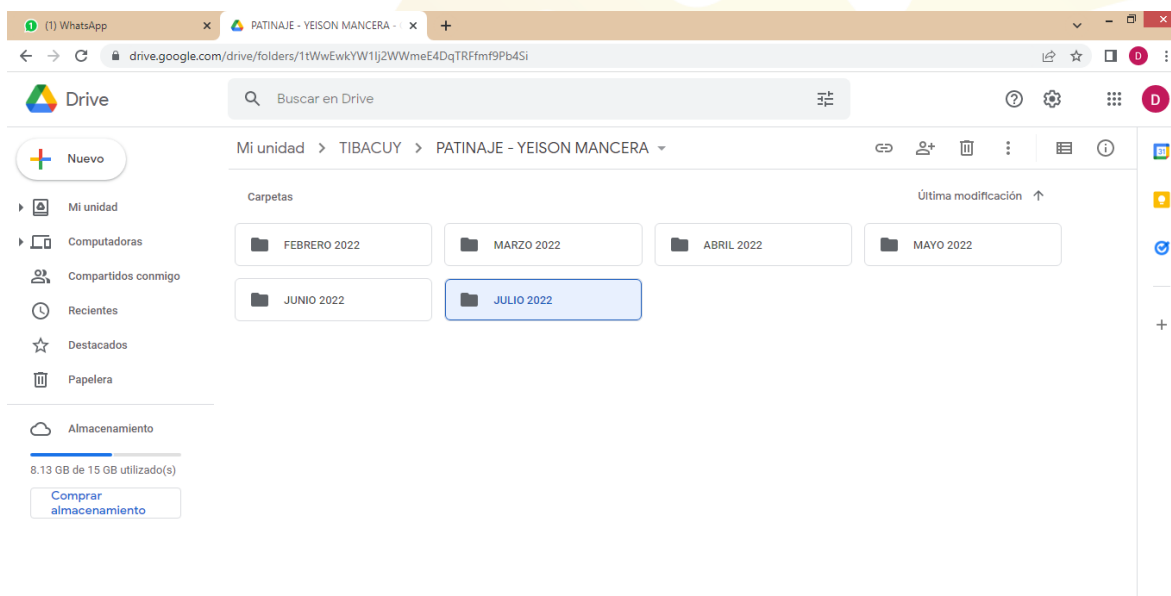
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento	X	5	elongacion muscular			
2.Retroalimentación de la clase valores	X	2	entorno del valor que mas d			
3.Retroalimentación de ejercicios	X	2	correccion pertinente			
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	X	1	ario proxima clase y llevar			

FIRMA FORMADOR:

Yeison Mancera

Consolide la información obtenida en el mes de Julio dejando en evidencia los documentos actualizados correspondientes a la Escuela de Formación de Patinaje en la carpeta del Drive destinada para tal fin



OBLIGACION # 8

Se entrega plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de Julio

 <div style="text-align: center;"> GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA </div> 							
MES		JULIO		MUNICIPIO: TIBACUY			
LUGAR:		HORARIO DE PRACTICA:					
NIVEL		INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		
CLASES		JULIO	JULIO	JULIO	JULIO		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	
			COMPAÑERISMO	X	X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
		VALORES PERSONALES	LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
			HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA		X	X	
	PARTE CENTRAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	X			
			DIFERENCIACION				
			REACCION	X			
			ADAPTACION				
			CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
				VELOCIDAD		X	X
				FLEXIBILIDAD	X		
			ELEMENTOS TÉCNICOS	RESISTENCIA			X
RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
	JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X			
	ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X			
	CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X			
	FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X			
PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X		
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X		

FIRMA FORMADOR: *Seison Mancera*

OBLIGACION # 9

Desarrolle y aplique los test a 45 deportistas en la semana del 16 al 21 de Mayo.
Se realizará la segunda toma en el mes correspondiente.

OBLIGACION # 10

Solicite certificación de las actividades realizadas por parte de la oficina de Desarrollo Social de la Alcaldía del Municipio de Tibacuy

 ALCALDÍA MUNICIPAL DE TIBACUY-CUNDINAMARCA	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE TIBACUY	 Más Desarrollo y Equidad Para TIBACUY	
	CERTIFICACION MUNICIPAL SUPERVISOR		
	Código:		Versión: 01
	Fecha de aprobación:	Página 1 de 1	

**EL COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE TIBACUY
CUNDINAMARCA**

HACE CONSTAR:

Que **Yeison Benjamín Mancera Leal**, identificado con la cedula de ciudadanía No **1.069.748.865** de Fusagasugá prestó sus servicios como formador deportivo para el municipio de Tibacuy Cundinamarca en la disciplina deportiva de **Patinaje**, durante el periodo comprendido del 01 de Julio de 2022 al 09 de Julio del 2022 cumpliendo consus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los (11) once días del mes de Julio del 2022.



COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTES.
CC. 1.069.748.865 DE FUSAGASUGA

"MAS DESARROLLO Y EQUIDAD PARA TIBACUY"
Palacio Municipal, Calle 5 No. 2-21
alcaldia@tibacuy-cundinamarca.gov.co
Código Postal: 252230

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION # 11

Se realizó apoyo a todos los eventos programados por Indeportes Cundinamarca y por la



OBLIGACION # 12

Participe de las diferentes reuniones virtuales celebradas por el señor gestor provincial Davis Herrera.



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
DE RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE

7:08

2%

← Sobre esta llamada

Personas

Información

Agregar a alguien



Compartir información para unirse



Buscar a alguien en esta llamada

En la llamada



Yeison Mancera (tú)



Davis Herrera Heredia
Organizador de la reunión



astrid clavijo ruiz



brallan rodrigo mendieta ...



CINDY LORENA ROJAS C...



cristian perez



David Flores



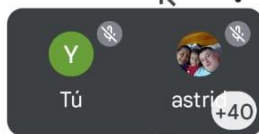
David Leal



DAVIS HERRERA



dora pardo




[Descargar archivo](#) | [iLovePDF](#) | [\(62\) WhatsApp](#) | [Correo: Yeison Mancera - Outlo...](#) | [Editar](#) | [+](#)

[←](#) [→](#) [↺](#)
[secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniquelIdentifier=CO1.SLCNTR.8323136](#)


UTC -5 12:58:01

[Búsqueda](#) [Mis procesos](#) [Menú](#) [Ir a](#) [Buscar...](#)

[Escribano](#) [Menú](#) [Administración de contratos](#) **Ver contrato**
Id de página: 23000728 [Ayuda](#)

[Cancelar](#)
Evaluación de la Entidad Estatal

VER CONTRATO
Ejecución del Contrato

☐ Porcentaje ☐ Recepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ☐ Sí ☒ No

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados					

[Crear](#)

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
☐ CPS- 617 YEISON BENJAMIN MANCERA LEAL.pdf	CPS- 617 YEISON BENJAMIN MANCERA LEAL.pdf	Comprador Descargar Detalle

[Cancelar](#)
Borrar Cargar nuevo
Evaluación de la Entidad Estatal

© VORTAL 2019 [Términos de uso](#) [Normativa](#) [Soporte Remoto](#) [Ayuda](#) [Español \(Colombia\)](#)
018000-52-0800 [www.colombiacompra.gov.co/soporte](#) Lunes a Viernes 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

OBLIGACION # 15

Entregue a través del drive los formatos solicitados, en la vigencia del mes de Julio

