EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 135 -2022			
Nombre del contratista	AURA LILIANA CASTILLO COCA		
Número de identificación	1.074.556.754	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	1 DE JULIO AL 30 DE JULIO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000122 - 24/ 01/ 2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	INDEPORTES **ACTA DE INICIO - SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 135 DE 2022** **N° de contrato:** 135 de 2022 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** AURA LILIANA CASTILLO COCA **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA. **Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE **Municipio:** SUSA **Deporte o disciplina:** PATINAJE **Plazo:** SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron AURA LILIANA CASTILLO COCA identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1074556754 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico-operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 135 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000122 — fecha de expedición: 24/ 01/ 2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S.A. — fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022 **Poliza de garantías** N/A — fecha de aprobación: En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora (AURA LILIANA CASTILLO COCA Contratista

INDEPORTES

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITORA

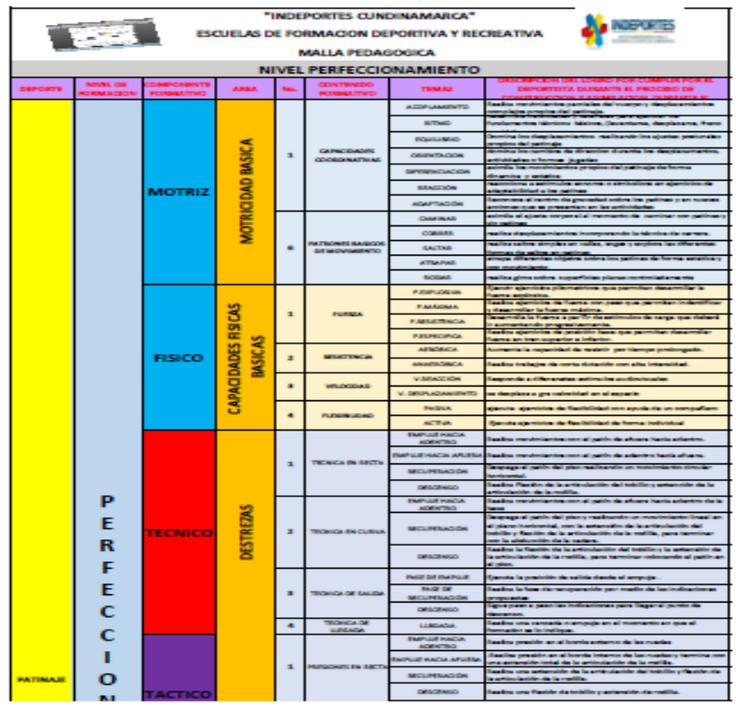
AURA LILIANA CASTILLO COCA

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

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	confirma reconocimiento del cuerpo arma en el y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos automáticos de pies y manos acompañan de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la posición del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realiza desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio ampliando de símismo y sonido
						DIFERENCIACION	identifica movimientos finos y mantiene las pimpis de la disciplina sobre los patines
						REACCION	reconoce y asimila los errores y similares en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACION	reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarse con patines sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimente los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	ubica diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estatica
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESISTENCIA	Realiza y ejercita todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisición de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios
						ANAERÓBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
						MAXIMA	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
						DE DESPLAZAMIENTO	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						RESPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividades con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena disposicion al momento de la actividad fisica

PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS	2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audiovisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos trasladn objetos de un lugar a otro ante estimulos audiovisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arranques desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						RESPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL TEMA QUE COMPETE POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	3	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje
						RITMO	Realiza movimientos rítmicos, dinámicos, desplazamientos, fundamentos técnicos básicos, Dinamicos, disciplinarios, Pares
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	Domina los cambios de dirección durante los desplazamientos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	Controla los movimientos propios del patinaje de forma dinámica y precisa
						REACCION	Reacciona a estímulos sonoros o auditivos en ejercicios de velocidad en los patines
						ADAPTACION	Reacciona al cambio de gravedad sobre los patines y en nuevas condiciones que se presenten en las actividades
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Controla el ajuste corporal al movimiento de caminar con patines y sin ellos
						CORRER	Realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera
						SALTAR	Realiza saltos simples en ejes, ángulos y ejercicios con diferentes formas de saltos establecidas
						ATRAPAR	Atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estática y con movimiento
						RODAR	Realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	P.EXPLOSIVA	Ejecuta ejercicios pliométricos que permiten desarrollar la fuerza explosiva
						F.MAXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con pesas que permitan identificar y desarrollar la fuerza máxima
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a partir de ejercicios de carga que mejoren y aumentando progresivamente
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de la posición base que permitan desarrollar fuerza en interrupción o inflexión
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de realizar por tiempo prolongado
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta duración con alta intensidad
				3	VELOCIDAD	V. REACCIÓN	Responde a diferentes estímulos auditivos/visuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejercicio ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacia afuera.
						RECUPERACIÓN	Desarrolla el patín del pie realizando un movimiento circular horizontal
						DESCANSO	Realiza flexión de la articulación del tobillo y extensión de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Desarrolla el patín del pie y realizando un movimiento Oval en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la aducción de la cadera.
						DESCANSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	PASO DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje.
						PASO DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las inclinaciones corporales.
						DESCANSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descanso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una carrera o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PATRONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza empuje en el borde externo de los rodillos
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza presión en el borde interno de los rodillos y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCANSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.



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

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

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
5:30 a 6:30 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
3.30 PM A 5:3O PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			CIC	CIC		
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO					INICIACION	
	SEDE DE TRABAO					CIC	
11:00 A.M. A 1 P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	

UNA VEZ POR SEMANA SE ESTA TRABAJANDO EN UNA VEREDA ASIGNADA POR EL COORDINADOR DEL MUNICIPIO 3 HORAS.

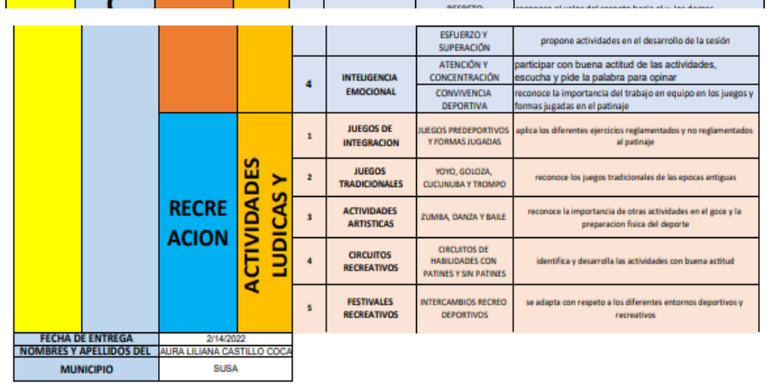
NOMBRE MONITOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

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

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



PATINAJE	INICIAC		CAPACIDADES	3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia



						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	2/14/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA

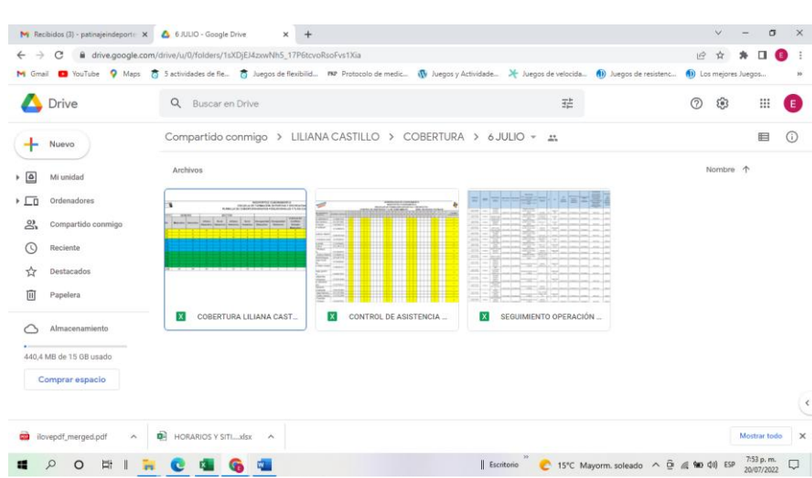
PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICA	2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines.
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIV	LLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obligaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la crítica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad

PATINAJE	PERFECCION	TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patin de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patin de adentro hacia afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patin del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patin de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patin del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patin en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.

		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.
FECHA DE ENTREGA		2/12/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		AURA LILIANA CASTILLO COCA					
MUNICIPIO		SUSA					

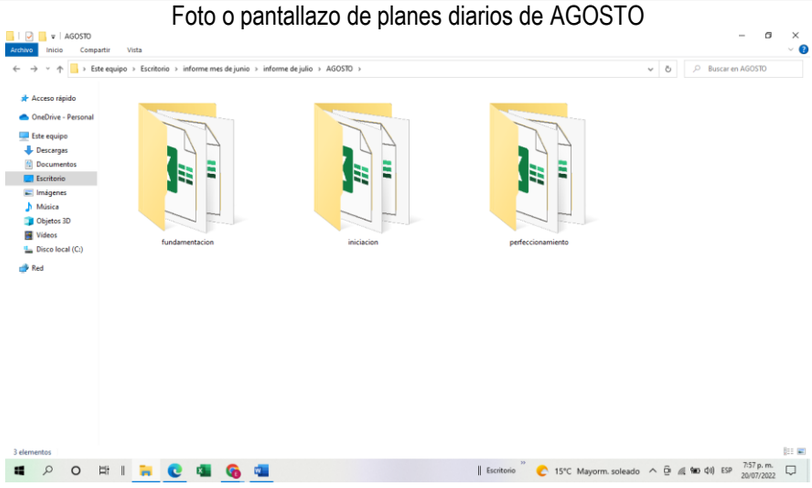
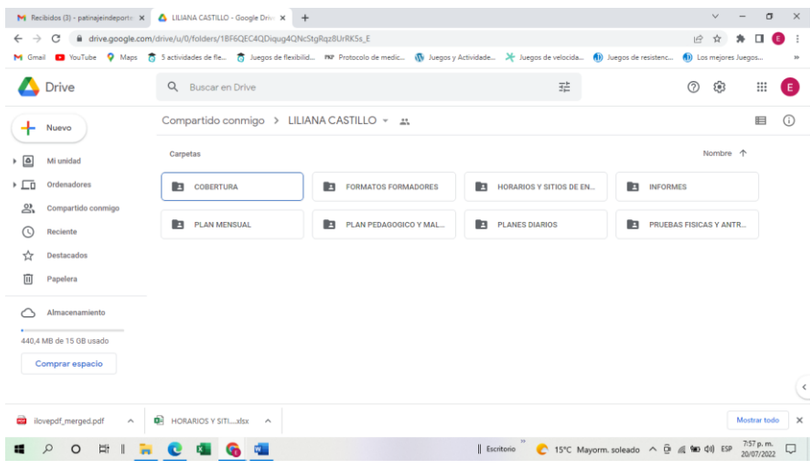
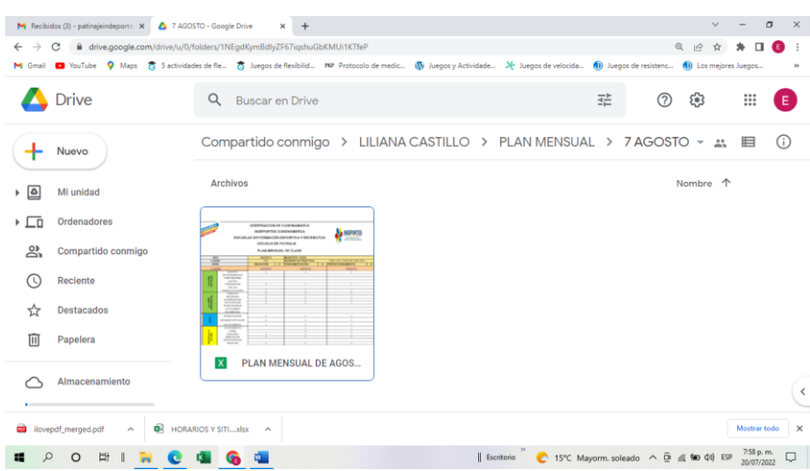
Anexo 5: asistencia iniciación Liliana castillo
Anexo 6: asistencia fundamentación Liliana castillo
Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Liliana castillo
Anexo 8: evidencias iniciación Liliana castillo
Anexo 9: evidencias fundamentación Liliana castillo
Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Liliana castillo

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

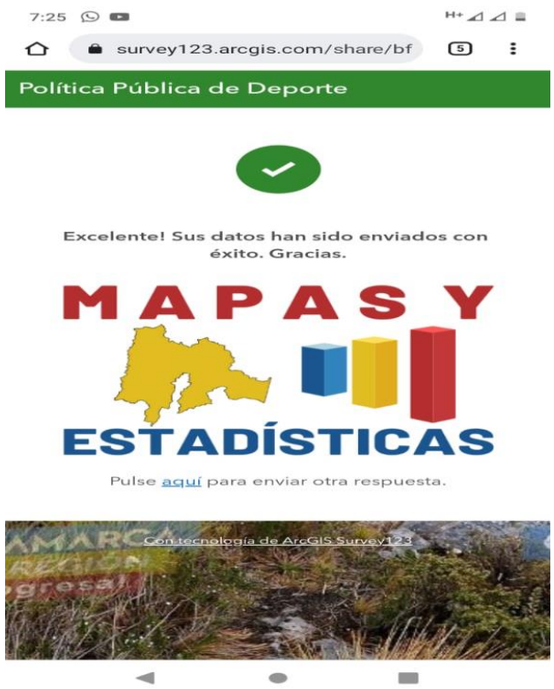


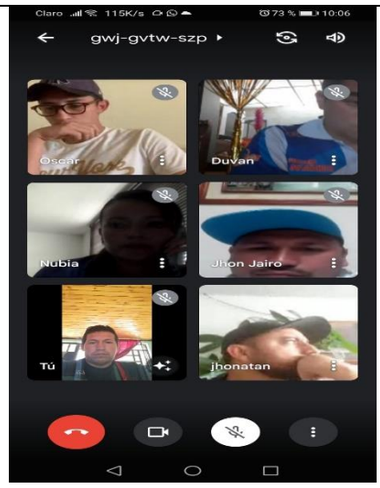
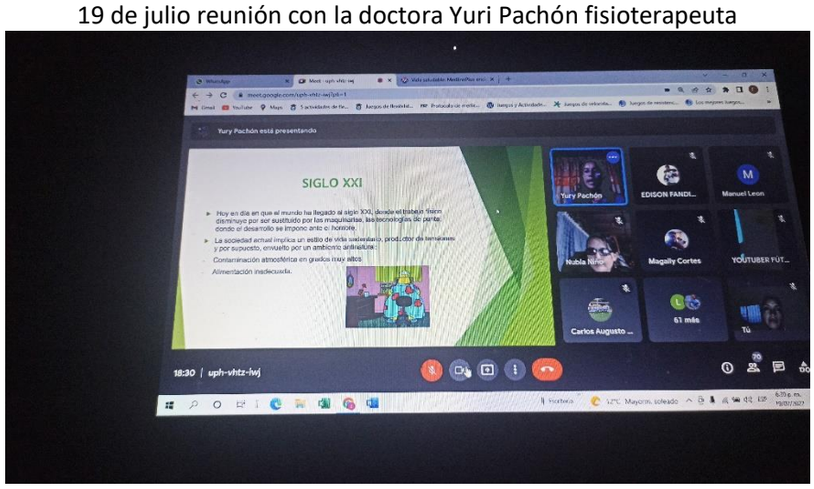
Anexo 11: cobertura patinaje Liliana castillo Susa
Anexo 12: seguimiento operación beneficiarios patinaje Liliana castillo Susa

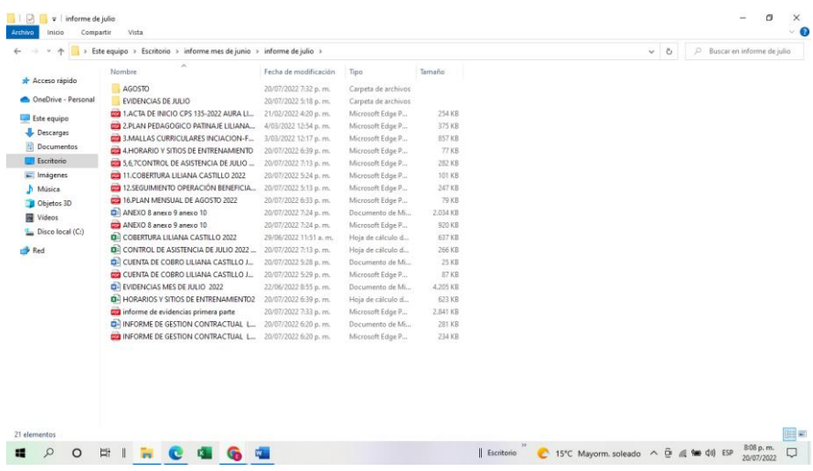
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades,

resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto o pantallazo de planes diarios de AGOSTO  Anexo 13: planes diarios iniciación patinaje Liliana castillo Susa Anexo 14: planes diarios fundamentación patinaje Liliana castillo Susa Anexo 15.: planes diarios perfeccionamiento patinaje Liliana castillo Susa
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto o pantallazo del plan mensual Agosto  Anexo 16: plan mensual mes de agosto patinaje Liliana castillo Susa
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le	LAS EVIDENCIAS SE ENTREGARON EL MES DE MAYO CON SU RESPECTIVA DESCRIPCION.

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.	
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	 ALCALDÍA MUNICIPAL DE SUSA – CUNDINAMARCA MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION - MIPG OFICIOS FM – 001 Versión 1.0 Fecha 01-03-2021 Página 154 de LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que **AURA LILIANA CASTILLO COCA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1.074.556.754 presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 29 DIAS del mes de Julio de 2022 JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO Secretaria de Desarrollo Social Anexo 17: certificación del municipio mes de JULIO Liliana castillo
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto de los apoyos realizados FESTIVAL GASTRONOMICO SUSENCE 2022  PROMESEROS CARMEN DE CARUPA

	 ENCUESTAS POLITICA PUBLICA DEPORTE  VISITAS SECRETARIA DE AGRICULTURA 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto de las reuniones y capacitaciones a las que asistieron en el mes de JULIO 07 de julio socialización encuestas de política pública

	 12 de julio reunión con la gestora provincial, el coordinador provincial, secretaria de desarrollo social, coordinador de deportes, instructores de escuela de formación  19 de julio reunión con la doctora Yuri Pachón fisioterapeuta 
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Entregaré formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de indeportes
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 135 DE 2022	
N° de contrato:	135 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	AURA LILIANA CASTILLO COCA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	SUSA
Deporte o disciplina:	PATINAJE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron AURA LILIANA CASTILLO COCA identificado civilmente con cédula de ciudadanía N° 1074556754 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 135 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

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

Registro Presupuestal	RES-2022000122	fecha de expedición: 24/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/ 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

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

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ
Supervisora

AURA LILIANA CASTILLO COCA
Contratista

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITORA

AURA LILIANA CASTILLO COCA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE.

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

1. TITULO

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

2. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

3. JUSTIFICACIÓN

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

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

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

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

4. MARCO LEGAL

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

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

una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad

En cuanto a Leyes Nacionales, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA Ley 181 de 1995. (18, enero, 1995) Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario oficial. Bogotá, D.C

5. OBJETIVO

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

6. OBJETIVO ESPECIFICOS

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

7. POBLACIÓN OBJETO

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

Tres categorías.

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

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

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

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

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

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

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

REGLAS:

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

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

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

Reglas de competición El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30 cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda. En las competiciones sobre

pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

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

Distancias oficiales para campeonatos mundiales.

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

Pista

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

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

Puntos y eliminación: se asignan

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

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

Ruta

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

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

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

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

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

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

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida,

el juez árbitro se encargará de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

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

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

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

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

El jurado.

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

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

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

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

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

Características.

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

Patinaje sobre hielo

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

Patinaje sobre ruedas

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

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

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIOS DEL PATINAJE

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

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

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

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

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

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

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

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

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

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

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

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

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

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

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

Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

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

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

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

MODALIDADES DE PATINAJE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual: El deportista en todo momento debe ser consciente de los objetivos que se están buscando con los medios de entrenamiento.

- Principio del desarrollo multilateral: El entrenamiento perceptivo visual se realiza por etapa según la organización metodológica de la preparación del deportista.

- Principio de especialización: Hace referencia a que cada deporte produce una especialización del sistema perceptivo visual por lo que todo entrenamiento deberá hacer hincapié en esas habilidades especiales específicas.

- Principio de individualización: Cada persona tiene unas características especiales por lo que el entrenamiento perceptivo visual deberá ser individualizado.

- Principio de variedad: La repetición excesiva de sesiones y contenidos hacen que se deban utilizar diferentes métodos de entrenamiento.

- Principio de modelación: El entrenamiento perceptivo visual debe partir de los niveles de la persona y de los niveles de exigencia visual de la competición; es decir hay que entrenar en función de las exigencias de la competición y del estado en que se encuentre el sujeto.

- Principio de progresión: Este principio hace referencia a que gradualmente se irán incrementando la carga y la intensidad del entrenamiento.

- Principio de continuidad: Para que se produzca mejora en las habilidades perceptivas visuales, tendrá que ser un entrenamiento continuo.

- Principio de acción inversa: Este principio nos dice que al igual que con el entrenamiento se consiguen mejoras en las habilidades perceptiva visuales, al dejar de entrenar el nivel de estas habilidades disminuye, es decir, los efectos del entrenamiento son reversibles.

9. ESTRUCTURA POR NIVEL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Unidad didáctica Nº 1: "RECREACIÓN"

Introducción

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

1. Descripción

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

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

Se desarrollarán:

JUEGOS TRADICIONALES

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

ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTISTICA

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

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

ACTIVIDADES LUDICAS

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

AEROBICOS

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

2. Objetivos didácticos

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

Contenidos

3.1. Temporalización

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

4. Atención a la diversidad

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

5. Transversalidad

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

DESARROLLO TECNICO Y PEGAGOGICO POR NIVEL:

NIVEL DE INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGIA

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

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

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

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

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

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

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

Las técnicas de enseñanza

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

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

Modelos didácticos

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

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

Recursos

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “desplazar”

Introducción

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “SALTAR”

Introducción

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

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

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

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGIA

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

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

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

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

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

Las técnicas de enseñanza

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

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

Modelos didácticos

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

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

Recursos

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: “desplazar”

Introducción

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: "SALTAR"

Introducción

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

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

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBJETIVO GENERAL

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

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

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

METODOLOGIA

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

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

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

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

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

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

Las técnicas de enseñanza

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

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

Modelos didácticos

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

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

Recursos

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "desplazar"

Introducción

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "SALTAR"

Introducción

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

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

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

Unidad 4 didácticas

Unidad didáctica N°1 Familiarización

Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.

Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.

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

Apartados a tratar

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

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

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

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

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

Actividades propuestas

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

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

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

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

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

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

Unidad 5 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Deslizamiento en equilibrio

Afianzar el equilibrio dinámico.

Reforzar el equilibrio en desplazamiento.

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

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

Apartados a tratar

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

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

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

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

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

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

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

Actividades propuestas

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

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

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

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

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

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

Unidad 6 didacticas

Unidad Didactica N°1 Fase. Agrupamiento

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

Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.

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

Actividades propuestas

Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.

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

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

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

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

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

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

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

Juego de las sillas.

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

Unidad 7 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Cambios de dirección

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

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

Actividades propuestas

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

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

Unidad 8 didácticas

Unidad didáctica N°1 Franquear obstáculos – saltar

Favorecer el dominio de los apoyos.

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

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

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

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

Actividades propuestas

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

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

Unidad 9 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Patinar hacia atrás

Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.

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

Actividades propuestas

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

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

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

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

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

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

Pautas metodológicas

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

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

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

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

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

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

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

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

10. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

CONTROL SEGUIMIENTO

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

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

EVALUACION

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

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

Instrumentos de evaluación

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

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

Grupo de trabajo	Temas centrales

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

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

12. METAS

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

13. PLAZO DE EJECUCIÓN

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

14. RECURSOS

Humanos: niños, adolescentes

Físicos: escenarios deportivos,

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

15. CONVOCATORIA

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

ANEXO 3 OBLIGACION 2 MALLAS PEDAGOGICAS LILIANA CASTILLO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
SCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	cordina movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con patines y sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estetica
						RODAR	realizar giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y olbigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica

						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	2/14/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA



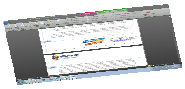
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
			AS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto

PATINAJE	FUNDAMENTACION	FISICO	CAPACIDADES FISICA	2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines,
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	RROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obliigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño

			DESAR			EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocision al momento de la actividad fisica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos predeportivos y formas jugadas	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	el yoyo, la goloza, el trompo, el cucunuba, canicas,	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos de habilidades con patines y sin patines	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos
FECHA DE ENTREGA		2/14/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL		AURA LILIANA CASTILLO COCA					
MUNICIPIO		SUSA					



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MÁXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferenetes estimulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacía afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	.Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.

	N A M I E N T O			2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.
				3	TRENZADO	tecnica precisa de trenzado	Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista
		TEORICO		1	**HISTORIA DEL DEPORTE**	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	**REGLAMENTACION**	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	**VALORES**	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones dificiles
						HONESTIDAD	armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad
				2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	ASEO CORPORAL	identifica cuales son los implementos basicos de aseo
						ALIMENTACIÓN	reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	adquiere habitos responsables sobre la uniformidad y su presentacion
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce la importancia del descanso y las horas de sueño para reponerse
						EJERCICIO FISICO	participa activamente de las actividaes con buena disposición
				3	**MOTIVACIÓN**	ACTITUD POSITIVA	Participa con frecuencia en las actividades programadas para la utilización del tiempo libre.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente propone y da su punto de vista
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sigue las indicaciones del formador de la manera mas adecuada
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	comunica sus emociones buenas o malas con relacion a sus compañeros
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	**JUEGOS DE INTEGRACION**	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	**2/12/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**
MUNICIPIO	**SUSA**

ANEXO 4 OBLIGACION 2 SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO LILIANA CASTILLO



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

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

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
5:30 a 6:30 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
4:00 PM A 5:30 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	CIC	CIC				
3.30 PM A 5:3O PM	GRUPO			INICIACION	INICIACION		
	SEDE DE TRABAO			CIC	CIC		
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO					INICIACION	
	SEDE DE TRABAO					CIC	
11:00 A.M. A 1 P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO					CIC	

UNA VEZ POR SEMANA SE ESTA TRABAJANDO EN UNA VEREDA ASIGNADA POR EL COORDINADOR DEL MUNICIPIO 3 HORAS.

NOMBRE MONITOR AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 5 OBLIGACION 3 ASISTENCIA INICIACION LILIANA CASTILLO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	daniela ballesteros	3138663636		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
2	valentina moreno	3212973491		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
3	samuel hoyos	3163066775		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
4	samuel esteban cañon	3214886650		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
5	maria juliana villamil	3204745528		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
6	nicolle mariana coca	3223600442		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
7	Camila pinilla	3125696665		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
8	joel Becerra	3212241118		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
9	william Robayo Romero	3115639473		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
10	Eileen Juliana Barbo	3124800216		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
11	Kerin Quinichegua	3223451778		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
12	Maria jose Coca Galeano	3223600442		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
13	Andres felipe robayo cruz	3106666553		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
14	juan diego guarin arevalo	3144615872		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
15	Maira alejandra Garcia fuquene	3134424449		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
16	yessica valentina rodriguez	3118726123		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
17	Gisel Damaris Garcia Santana	3185235003		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
18	Aaron Gael Armero	3212237846		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
19	Valery Sofia Gomez	3123254399		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
20	Sergio Esteban Cortez Amaya	3244039932		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%
21	Mia Isabella Alarcon Rico	3217045029		1	1				1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			13	13	0	100%

ANEXO 6 OBLIGACION 3 ASISTENCIA FUNDAMENTACION LILIANA CASTILLO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	isabela molina	3102623321	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
2	briana zoe rodriguez	3143955353	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
3	salome ramos moya	3138342809	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
4	Dariana Becerra	3212241118	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
5	maria jose quarin	3144615872	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
6	alisson mariana arias	3224625969	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
7	gabriel rodriguez	3133619219	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
8	karol sofia clavijo	3132227933	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
9	santiago hoyos	3163066775	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
10	mariana Robayo Romero	3115639473	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
11	danna isabella gualteros	3102540050	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
12	laura maria robayo	3106813269	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
13	luciana suarez	3212071899	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
14	maria alejandra cubillos	3228305550	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
15	lauren mariana castellanos	3112512873	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
16	alex estiven valbuena	3105888846	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
17	julian ospino	3242783107	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
18	juan pablo sierra	3123449680	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
19	juan camilo galeano	3123418584	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
20	martin felipe alarcon	3217045025	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
21	jose angel cortez	3244039932	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
22	sharon Sophia alarcon	3217046029	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
23	maria alejandra castiblanco	3229491560	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
24	dayan Enrique Hoyos Montiel	3228276213	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
25	Martin Catalan Becerra	3212241118	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
26	Diego Catalan Becerra	3212241118	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
27	Juan Jose Alarcon Urrea	3223169985	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
28	Angie Pinilla Cortez	3228302475	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
29	Mariana Cañon Cortez	3223541230	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
30	karla quinichegu	3223451778	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
31	isabela Gualteros aleman	3102540050	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%

ANEXO 7 OBLIGACION 3 ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO LILIANA CASTILLO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	lina maria barrero	3133757458	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
2	nelly dayana barrero	3133757458	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
3	kimberly rodriguez	3204277402	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
4	paula andrea clavijo	3132227933	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
5	wendy vanessa moya	3102097598	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
6	juan camilo rodriguez	3106503546	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
7	maria alejandra pulido	3206625420	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
8	felipe Angel	3202188185	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
9	Camilo Castillo	3212973491	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
10	santiago becerra	3212241118	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
11	Norman Gersey Murcia	3204745528	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
12	johan david ramos	3138342809	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
13	karla valeria castillo	3124277874	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
14	viviana catalina tinjaca	3223575157	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
15	darwin hoyos montiel	3228276213	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
16	Andres Rodriguez	3107508328	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
17	danna gabriela pachon	3112710970	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
18	nicol vanessa parra	3125909990	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
19	Nasly Sofia Ballen	3208034682	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
20	dania sofia moreno	3244039932	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
21	Karol Dayana Castilo B.	3132371772	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
22	Karol Ballesteros Carrillo	3214745548	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
23	Miguel Caro Castro	3123842639	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%
24	Melisa Moya	3204863383	1	1	1		1	1			1			1	1			1			1				1				1					12	12	0	100%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**	
No DE CONTRATO	**135 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CIC**	**MES: JULIO**

INICIACION	INICIACION
	
INICIACION	INICIACION
	

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

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

FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

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

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

ANEXO 11 OBLIGACION 4 COBERTURA LILIANA CASTILLO



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	9	6	8	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	15
7 AÑOS	2	6	1	1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	8
8 AÑOS	1	4	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	4	10	4	0	4	6	0	1	0	0	0	0	0	0	14
10 AÑOS	7	6	2	5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	13
11 AÑOS	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
12 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
13 AÑOS	2	5	2	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14 AÑOS	5	1	2	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
15 AÑOS	1	7	1	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	8
16 AÑOS	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17 AÑOS	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	34	49	23	11	31	18	0	2	0	0	0	0	0	0	83

ANEXO 12 OBLIGACION 4 SEGUIMIENTO A BENEFICIARIO LILIANA CASTILLO

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS /NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VICTORIA SCOVOLI GALEANO	1019847471	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CENTRO	B+	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ROSA BUSTOS ESPITIA	3107874861	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE ROBAYO CRUZ	1033821840	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CR 2C 11-21 VILLAS DE SAN GERMAN	A +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGIE PAOLA CRUZ	3106666553	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	AARON GAEL ARMERO RIVEROS	1222218664	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CALLE 14 2 - 57	O +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA JUDY RIVEROS PAEZ	3212237846	mayeatorres20@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JOSE COCA GALEANO	1074559090	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	1076669478	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CRA3 6-22	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizzeth1986@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	1016106914	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CR 2. 10-32 BARRIO EL PORTAL	O +	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	JULIETH BRICEÑO	3125696665	julihet0623@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	1074558786	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	KRA 5 5-52 CENTRO	B +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MAYE DAMARIS ARMERO	3123254399	mayeatorres20@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	1074559035	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LILIANA CASTILLO	3204745528	Lilito101@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL DAVID HOYOS FORERO	1074558953	COLOMBIANA	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS)	CRA 2A 11-26 VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemarguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL ALBERTO CASTILLO VILLAMIL	1074558672	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O+	COMPENSAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	GISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSAURA COCA MOLINA	3124800216	Lilito101@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOEL ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	1074558642	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	becerrasantiago860@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	WILLIAM ESTEBAN ROBAYO ROMERO	12222211887	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANGELICA LUCIA ROMERO	3115639473	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KERIN STEVAN QUINEME QUINCHANEGUA	1074558726	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	1074558687	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 2 13-08 BARRIO SAN GIL	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA FUQUENE	3134424449	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	GISEL DAMARIS GARCIA SANTANA	1072712471	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	TERESA SANTANA	3143289063	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SERGIO ESTEBAN CORTEZ AMAYA	1074558490	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofía.moreno.amayaa.@gnail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SARA SOFIA RODRIGUEZ GUZMAN	1016100686	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LA GLORIETA	O+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	OLGA GUZMAN	3227587518	GOLGA4581@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	BRAYAN DAMIAN GUALTEROS ALARCON	1074558501	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DIANA ALARCON ALARCON	3209223941	DianaRocioAlaronLadino@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ALISSON ALARCON URREA	1074558590	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 3- 114	A+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PAOLA ANDREA URREA	3223169985	pauc1987@gmai.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA EMILIA GARZON PEÑA	1016603993	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 9 -35	Ó+	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA GARZON PEÑA	3123890921	lula3112@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MIA ISABELLA ALARCON RICO	1074558485	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045029	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	YESSICA VALENTINA RODRIGUEZ RONCANCIO	1074558447	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	B -	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEIDY RONCANCIO	3118726123	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	1074558409	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 9A 1-28 EL PORTAL	B +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CARRILLO	3138663636	s.patrivia.cpc@gmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	1074558523	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 1 -10 EL PORTAL	O +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	lajms025@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	1074558289	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O -	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ERIKA MAYERLY GALEANO	3223600442	Caedcoar@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	1141342847	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 9 1A-05 EL PORTAL	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANA CECILIA GOMEZ	3214886650	anagomez0467@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	EYLEEN JULIANA BARBOSA CASTIBLANCO	1074558372	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 12 02-06 SUSA	O +	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMMY DANIELA CASTIBLANCO	3185235003	NO APLICA
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KARLA ZARAY FORERO MARTINEZ	1074558188	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	EDITH MARTINEZ	3223451778	2002carla17@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	RAFAEL VALBUENA RIAÑO	1076667212	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRAA 3 5 - 25	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ MERY AMAYA	3108725773	LMERYAMAYA@HOTMAIL.COM
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	1074558072	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL AMAYA	3115361368	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANNA ISABELA GUALTEROS ALEMAN	1074558023	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	A +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GLADYS ALEMAN	3102540050	Isabellagualteros04@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIANA ROBAYO ROMERO	1033112968	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA OFELIA MURCIA	3024096780	angie23198908@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SALOME RAMOS MOYA	1074558048	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERES	1013274071	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	POLICA NACIONAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLARA INES CACERES	3112512873	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL SOFIA CLAVIJO GUARIN	1074558185	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227928	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ISABELLA MOLINA JOYA	1053342821	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LETICIA	A +	SANITAS EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	KATHERIN JOYA	3124807922	Gkjoya6@misena.edu.co
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	1074558148	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOHAN SANTIAGO HOYOS FORERO	1074558132	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	HILDA YOLANDA FORERO	3163066775	josemarguirre@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ESTIVEN VALBUENA RIAÑO	1076660875	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 N 5-25	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MERY RIAÑO	3105888846	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARTIN EDUARDO CATALAN BECERRA	1126846155	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	BAMBINO GESU	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA BECERRA	321924272	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DIEGO AURELIANO CATALAN BECERRA	1126846154	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	O+	BAMBINO GESU	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARTHA BECERRA	321924972	no tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANGIE TATIANA PINILLA CORTEZ	1074558081	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LA ESTACION	0+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	PAULA VIVIANA CORTEZ	3228302475	paulavivianacortez90@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LAURA MARIANA CAÑON AMAYA	1074558067	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 16 - 2-35	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANGELA ISABEL AMAYA	3144142781	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN JOSE ALARCON URREA	10131272297	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 - 3- 114	o+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANOS	URBANO	PAULA ANDREA URREA	3223169985	pauc1987@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ZOE BRIANA RODRIGUEZ MOYA	1171963972	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	B +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARINA MOYA	3138342809	katherineyuliethrodriguezmoya@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	1076660025	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CENTRO	A +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LAURA AREVALO	3144615872	laurayizzeth1986@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	1074557879	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3213924955	Liliaurora3@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JULIAN ANDRES OSPINO	1042212904	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 2-72 SUSA	A +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ANDREA OSPINO	3242783107	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ FORERO	1074557915	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 10 2-24	B +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN PABLO SIERRA SIERRA	1074557786	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA GLORIETA	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YULI MARISOL SIERRA	3123449680	yumariju_89@hotmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO GALEANO CASTIBLANCO	1074557869	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 2 13-25	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA ILDA CASTIBLANCO	3123418584	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LUCIANA SUARES MOYA	1073383577	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	SINDROME DE DOWN	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HILDA MOYA	3212071899	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MAIRA ALEJANDRA CUBILLOS RODRIGUEZ	1073383430	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 2B 11-15	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	KAREN RODRIGUEZ	3228305550	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA CASTIBLANCO	1074557847	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 9-44	O -	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ERIKA MORENO	3229491560	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOSE ANGEL CORTEZ AMAYA	1074558038	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@gnail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ALISSON MARIANA ARIAS GOMEZ	1024543097	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 8 1A-161	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEYDY GOMEZ	3224625969	danimur21@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SHARON SOFIA ALARCON RICO	1028871620	COLOMBIANA	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CALLE 14 2-04	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YEIMY RICO	3217045025	herreriaalarconrico@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JESUS DAVID CORTEZ AMAYA	1074557396	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA COQUIRA	O-	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NIINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	GINNA AMAYA	3244039932	ginnafernandaamayarobayo@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DARWIN HOYOS MONTIEL	1065670398	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CENTRO	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel2@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DAYAN ENRIQUE HOYOS MONTIEL	1065670347	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CENTRO	A +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	CARMEN MONTIEL	3007069093	carmen1montiel2@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	10773040802	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA PUNTA DE CRUZ	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ROSALBA PULIDO	3112710970	pachongabriela65@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	1074557334	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 6 6-40	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	PATRICIA SANTANA	3223575157	Vivianacatalinatinjaca@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KARLA VALERIA CASTILLO ALEMAN	1074557332	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 5 8-37	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARLENE AMAYA	3124277874	Karlaama08@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL DAYANA CASTILLO BARRANTES	1077114083	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA RUBIELA BARRANTES	3164620131	Brubiela0909@hotmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PARRA	1073382251	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 4 - 4-30	O-	ECOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LUZ ANGELA PARRA ALARCON	3107508328	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	SANTIAGO ALONSO BECERRA RODRIGUEZ	1074557112	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 12 2-41	O +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LILIA RODRIGUEZ C	3212241118	becerrasantiago860@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	1074557060	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 10 2-24	AB +	FAMISANAR EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	FRANCY ANDREA FORERO	3105603546	juanca300308@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	1074557089	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 10 1-10	O +	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LEIDY MERCHAN	3102391896	lajms025@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	1074556988	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 3 14-28	A +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NICOL VANESA PARRA ALARCON	1074557163	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CALLE 8 1A-161	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	DORIS ALARCON	3125909990	parranicol38@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	1074557111	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	A +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ALBA LUCERO MOYA	3138342809	alba11lucero@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	1074557026	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA LLANO GRANDE	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YOLANDA CAMELO	3143951603	NO TIENE
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	WENDY VANESA MOYA GARZON	1074556815	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO EL PORTAL	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3209862791	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NORMAN JERSEY MURCIA JARAMILLO	1118367638	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ MERY PAEZ	3212575581	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	PAULA ANDREA CLAVIJO GUARIN	1074556845	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA APOSENTOS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA FERNANDA GUARIN	3132227928	paulaguarin94@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MARIA ALEJANDRA PULIDO	1074556632	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	YISETH GUILLERMO	3206625420	maleja040806@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KIMBERLY RODRIGUEZ CASTAÑEDA	1074556672	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA CASCADAS	O +	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUIS SAUL RODRIGUEZ	3204277402	kimyaro08@gmail.com

VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MELISSA ALEJANDRA MOYA ORTEGON	1021513570	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	SUSA CENTRO	O +	COMPENSAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	VICTOR DANIEL MOYA	3105850306	melissaortegon2112@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NESLY DAYANA BARRERO ROBAYO	1074556183	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 3 14-28	A +	MEDIMAS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	LORENA ROBAYO	3142286363	dayanabarrero6@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	NASLY SOFIA BALLEN CASTIBLANCO	1074556422	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	CRA 5 8-51	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	SANDRA CASTIBLANCO	3208034682	patinajeindeportesusa@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	KAROL BALLESTEROS CARRILLO	1074556423	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	BARRIO SAN GIL	O-	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA CARRILLO	3138663636	s.patrivia.cpc@gmail.com
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	1074556244	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VILLAS DE SAN GERMAN	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	DISCAPACIDAD COGNITIVA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	AURA LILIA CASTRO	3123842639	No tiene
VALLE DE UBATE	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE	DANIA SOFIA MORENO AMAYA	1074556866	COLOMBIANA	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VEREDA TIMINGUITA	O +	FAMISANAR EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FERNANDA AMAYA ROBAYO	3244039932	sofia.moreno.amaya.@gnail.com

ANEXO 13 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS INICIACION LILIANA CASTILLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-ago**	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 61**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Motivar a los estudiantes a continuar con el proceso de formacion atravez del juego y la recreacion							
Objetivo Especifico: Que la escuela de formacion sea reconocida nivel nacional para que los niños y jovenes participen de ella							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos.**
1. saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. se reciben formularios de inscripcion totalment	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Actividades de activacion (desplazamiento en p	Calentamiento	**x**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: platillos y conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia las dos direcci		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
1. desplazamientos con un patin - derecho	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de est	Equilibrio	x	20	
4. ubicación de desplazamientos exacta para los d	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin d	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desplazamientos en un patin

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia las dos direccio		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
1. desplazamientos con un patin - patin	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de est	Equilibrio	x	20	
4. ubicación de desplazamientos exacta para los d	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin i	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-ago	**Lugar:** CIC	**Municipio:** SUSA	**Hora:** 9:00 - 11:00	**N° de sesión:** 63	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas:** 28		**Edades:** 6 a 8
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INSENTIVAR LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA RECREACION

Objetivo Especifico: PRACTICAS DE PATINAJE POR MEDIO DE RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3	
3.	Movilidad Articular			
4. rondas recreativas (la batalla)	Calentamiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego grupal (guerra de equipos) donde se	Fuerza	Maxima	x	30	
2. Ronda de simon el desafio (desafio de obsta		Explosiva	x	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : aros
1.	Acoplamiento			
2. trabajo de coordinacion visopedica y visomanu	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1	retroalimentacion de los valores destacados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar las rondas realizadas	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Motivar a los estudiantes a continuar con el proceso de formacion atravez del juego y la recreacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO :
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO ; conos, platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia las dos direccio		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1. desplazamientos con un patin - patin	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. Desplazamiento con un patin, por medio de est	Equilibrio	x	20	
4. ubicación de desplazamientos exacta para los d	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
1. desplazamiento ziczac en un solo patin - patin i	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	olicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: realizar desplazamientos en dos pies					
Objetivo Especifico: lograr que los deportistas realicen desplazamientos con los dos patines					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : conos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento desplazameinto en dos patines		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos por circuito en ovalo con dos	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. zic zac con los dos patines	Equilibrio	x	30	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trote en tenis	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 9:00 - 11:00**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desplazamiento en dos patines

Objetivo Especifico: lograr que los deportistas realicen desplazamientos con los dos patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento con cambio de direccion, dos pat		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. zic-zac con dos patines	Acoplamiento	**x**	25	
2.	Ritmo			
3. sobre paso de platillos en dos patines	Equilibrio	x	25	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. cambio de direcciones al sonido del silvato	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: BOGOTA**	**Hora: 5:30 AM- 5:30**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Motivar a los estudiantes a continuar con el proceso de formacion atravez del juego y la recreacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trote mas velocidad.	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. zic-zac con los dos patines	Equilibrio	x	25	
4. slalom con los dos patines	Orientación	x	25	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. sobre paso con los dos pies	Adaptación	x	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: habilidad con los dos patines

Objetivo Especifico: lograr que el deportista realice diferentes circuitos de habilidad con un nivel de dificultad bajo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas direccio		Anaerobica	x	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. desplazamiento en marcha con los dos patines	Ritmo	x	20	
3. saltos con los dos patines en el pasto	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. desplazmiento en linea recta al momento que s	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-ago**	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA				**N° de deportistas: 28**			**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desplazamiento en dos patines							
Objetivo Especifico: lograr que los deportistas realicen desplazamientos con los dos patines							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento con cambio de direccion, dos pa		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. zic-zac con dos patines	Acoplamiento	**x**	25	
2.	Ritmo			
3. sobre paso de platillos en dos patines	Equilibrio	x	25	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. cambio de direcciones al sonido del silvato	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: habilidad con los dos patines

Objetivo Especifico: lograr que el deportista realice diferentes circuitos de habilidad con un nivel de dificultad bajo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas direccio		Anaerobica	x	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. desplazamiento en marcha con los dos patines	Ritmo	x	20	
3. saltos con los dos patines en el pasto	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. desplazmiento en linea recta al momento que s	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 3:30 - 5:30**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: habilidad con los dos patines					
Objetivo Especifico: lograr que el deportista realice diferentes circuitos de habilidad con un nivel de dificultad bajo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. activacion en tenis, movilidad articular y ejercic		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamiento en linea recta con los dos	Acoplamiento	**x**	25	
2.	Ritmo			
3. desplazamiento con los dos patines en el pasto	Equilibrio	x	15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. desplazmiento en linea recta al momento que s	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-ago	**Lugar:CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 9:00 - 11:00**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: habilidad con los dos patines					
Objetivo Especifico: lograr que el deportista realice diferentes circuitos de habilidad con un nivel de dificultad bajo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Trabajo en equipo salto largo sin impulso		Explosiva	**x**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas direccio		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. desplazamiento hacia el lado derecho con los d	Ritmo	x	30	
3. sobre paso de aro sin desplazamiento	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajo en pasto, el deportista debe estar sent	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC

ANEXO 14 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION LILIANA CASTILLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	x	5	
2. se reciben formularios de inscripcion totalment	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	4	
4. Actividades de activacion (desplazamiento en p	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
2. trabajo fisico (tren inferior)	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. trote		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. calentamiento en patines, en ambas	Acoplamiento		20	
2.	Ritmo	x		
3. desplazamientos en linea recta dos patines	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. evaluacion diagnostica de habilidad (saltos)	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.circuito de habilidad con obstaculos	x		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR:AURA LILIANA CASTILLO COC/ _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

Objetivo Especifico: LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ENTIENDA Y PONGA EN PRACTICA LA POSICION ADECUADA DEL CUERPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO :CONOS
2. trote	Acoplamiento		10	
3. trabajo de tecnica en tenis (posicion del cuerp	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. calentamiento en patines en ambas	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: AROS, CONOS
1.trabajo de posicion (carrito con desplazamie	X		**20**	
2. Trenza en las curvas	X		**20**	
2. deplazamientos en posicion de carrito	X		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion
Objetivo Especifico: mejorar la tecnica en el deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento en patines	Fuerza	Maxima		30	
2. empujes con posicion del cuerpo		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. empuje patineta con el pie derecho	**EMPUJE**		**20**	
2. empuje patineta con el pie izquierdo	**EMPUJE**		**20**	
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

Objetivo Especifico: INSENTIVAR LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
2.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y lazo**
1. Calentamiento por medio de una ronda infantil	Acoplamiento	**x**	**30**	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. rondas de integracion musicalizadas	Orientación	x	30	
5. juegos de activacion y habilidad	Diferenciación	x	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

Objetivo Especifico: MEJORAR Y AFIANZAR EN EL DEPORTISTAS LAS DIFERENTES TECNICAS COMPETITIVAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Calentamiento especifico, movilidad articular empe	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos y aros
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
2. velocidad en la curvas	Fuerza	Maxima	X	25	
3. tecnica de salida en V		Explosiva	X	25	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : lazo
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. salto de lazo en tenis	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y aros
1.posicion basica de salida en V, con apoyo d	**tecnica de salida**		**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR:AURA LILIANA CASTILLO COC/ _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 11:00 - 1:00**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion
Objetivo Especifico: que el deportista realice la salida correcta e la pruebas competitivas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento en patines circuito 60mt	Fuerza	Maxima		20	
2. trabajo tecnico con posicion de carrito		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1.	Acoplamiento			
2. trote	Ritmo		15	
3. trabajo tecnico en tenis (posicion, carrito)	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : pasa niveles
1. posicion de salida en V con desplazamient	salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-ago	**Lugar: TINTAL**	**Municipio: BOGOTA**	**Hora: 5:30 a 6:30**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

Objetivo Especifico: INSENTIVAR LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : AROS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego grupal (familia de osos)		Desplazamiento	**X**	15	
7. Ronda de simon.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : BALON**
1.cogidas	Acoplamiento	**X**	20	
2.ponchados	Ritmo	X	20	
3. cadenita	Equilibrio	X	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Promover la recreacion y el juego en patines en los estudiantes de la categoria de fundamentacion

Objetivo Especifico: MEJORAR EN EL DEPORTISTA LA SALIDA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de tecnica estatico, posicion de salid		Desplazamiento	**X**	20	
7. trabajo en grupos tecnica en T con el apoyo		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platos**
1.	Acoplamiento			
2. recorrido con posicion en el circuito	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platos**
1. tecnica en T con desplazamiento de 10mt	tecnica de salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: implementar la tecnica adecuada para realizar salidas en las pruebas competitivas

Objetivo Especifico: MEJORAR EN EL DEPORTISTA LA SALIDA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de tecnica estatico, posicion de salid		Desplazamiento	X	20	
7. trabajo en grupos tecnica en T con el apoyo		Reacciòn	X	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1.	Acoplamiento			
2. recorrido con posicion en el circuito	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1. tecnica en T con desplazamiento de 10mt	tecnica de salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: tecnica de salida en las pruebas competitivas
Objetivo Especifico: MEJORAR EN EL DEPORTISTA LA SALIDA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo de tecnica estatico, posicion de salid		Desplazamiento	X	20	
7. trabajo en grupos tecnica en T con el apoyo		Reacciòn	X	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1.	Acoplamiento			
2. recorrido con posicion en el circuito	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1. tecnica en T con desplazamiento de 10mt	tecnica de salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: implementar la tecnica competitiva
Objetivo Especifico: trabajo precompetitivo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.trabajo estatico, posicion de salida en V y e		Desplazamiento	**X**	20	
7. trabajo de fuerza y tecnica de salida, que s		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1.	Acoplamiento			
2. recorrido con posicion en el circuito	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platos
1. tecnica en T con desplazamiento de 10mt	tecnica de salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: implementar la tecnica adecuada para realizar salidas en las pruebas competitivas
Objetivo Especifico: que el deportista realice la salida correcta e la pruebas competitivas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. calentamiento en patines circuito 60mt	Fuerza	Maxima		20	
2. trabajo tecnico con posicion de carrito		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1.	Acoplamiento			
2. trote	Ritmo		15	
3. trabajo tecnico en tenis (posicion, carrito)	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : pasa niveles
1. posicion de salida en V con desplazamient	salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC

ANEXO 15 OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO LILIANA CASTILLO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. saludo de bienvenida	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. se reciben formularios de inscripcion totalment	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	4	
4. Actividades de activacion (desplazamiento en p	Calentamiento	**x**	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trabajo de lateralidad con obstaculos	Orientación	x	25	
5. trabajo de lateralidad estatico	Diferenciación	x	25	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. trabajo de resistencia, 2 series de 10 minut		trabajo aerobico	x	**20**	
2.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
1. Calentamiento en patines		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : escalera, platillos**
1.	Acoplamiento			
2. trote	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. coordinacion en tenis, trabajo de escalera.	Diferenciación	x	15	
6.	Reacción			
7.rabajo de de circuito coordinativo con platill	Adaptación	x	15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
1. trabajo de tecnica con desplazamiento	desplazamiento		**20**	
2. trabajo de circuito coordinativo con aros	coordinacion		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 1:00 a 3:00**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : AROS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juego grupal (familia de osos)		Desplazamiento	**X**	15	
7. Ronda de simon.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : BALON**
1.cogidas	Acoplamiento	**X**	20	
2.ponchados	Ritmo	X	20	
3. cadenita	Equilibrio	X	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : AROS Y PLATILLOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo de velocidad por tiempos, cuando e		Desplazamiento		15	
7. trabajo de velocidad en las curvas		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. fortalecimiento tren inferior (en tenis con el pr	Acoplamiento		15	
2. trote	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. trabajo de velocidad en las rectas		**trabajo aerobico**	**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Calentamiento especifico, movilidad articular empe	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo tecnico con posicion de carrito	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3. calentamiento en patines circuito 60mt	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo tecnico en tenis (posicion, carrito)	Acoplamiento	x	20	
2.	Equilibrio			
3. trote	Ritmo	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posicion de salida en V con desplazamient	salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 1:00 a 3:00**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	1	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
2.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y lazo**
1. Calentamiento por medio de una ronda infantil	Acoplamiento	**x**	**30**	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. rondas de integracion musicalizadas	Orientación	x	30	
5. juegos de activacion y habilidad	Diferenciación	x	30	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-ago	**Lugar: TINTAL**	**Municipio: BOGOTA**	**Hora: 5:30 a 6:30**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. empujes con posicion del cuerpo		Explosiva	x	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. fortalecimiento de tren superior	Acoplamiento	x	15	
2. trote	Ritmo	x	15	
3	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. empuje patineta con el pie derecho	desplazamiento		**15**	
2. empuje patineta con el pie izquierdo	desplazamiento		**15**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. piramide de 4 vueltas, una serie - piamide d	Resistencia	Aerobica	x	50	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. fortalecimiento tren inferior y superior	Acoplamiento	x	20	
2. trote	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. trabajo de resistencia piramide de 20 vuelta		**trabajo de aerobico**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Calentamiento especifico, movilidad articular empe	Movilidad Articular	x	7	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo tecnico con posicion de carrito	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3. calentamiento en patines circuito 60mt	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo tecnico en tenis (posicion, carrito)	Acoplamiento	x	20	
2.	Equilibrio			
3. trote	Ritmo	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. posicion de salida en V con desplazamient	salida		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COC



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	x	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. piramide de 4 vueltas, una serie - piamide d	Resistencia	Aerobica	x	50	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. fortalecimiento tren inferior y superior	Acoplamiento	x	20	
2. trote	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos
1. trabajo de resistencia piramide de 20 vuelta		**trabajo de aerobico**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	6	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. piramide de 4 vueltas, una serie - piamide d	Resistencia	Aerobica	**x**	50	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
1. fortalecimiento tren inferior y superior	Acoplamiento	**x**	20	
2. trote	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos**
1. trabajo de resistencia piramide de 20 vuelta		**trabajo de aerobico**	**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31-ago	**Lugar: CIC**	**Municipio: SUSA**	**Hora: 4 a 6:30**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: AURA LILIANA CASTILLO COCA			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: potencializar las habilidades basicas del patinaje atravez de trabajo fisico y tecnico

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la velocidad en los estudiantes de la categoria de perfeccionamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. SALUDO	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Juego de activacin congeladas	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : AROS Y PLATILLOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo de velocidad por tiempos, cuando e		Desplazamiento		15	
7. trabajo de velocidad en las curvas		Reacciòn		15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. fortalecimiento tren inferior (en tenis con el pr	Acoplamiento		15	
2. trote	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. trabajo de velocidad en las rectas		**trabajo aerobico**	**15**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	estiramiento general	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	plicacion del porque se realiaron esos ejercic	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO CO(

ANEXO 16 OBLIGACION 8 PLAN MENSUAL AGOSTO LILIANA CASTILLO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE PATINAJE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					**AGOSTO**		**MUNICIPIO: SUSA**			
LUGAR:					CIC		**HORARIO DE PRACTICA:**	4:00 -6:30, 3:30-5:30, 9:00-3:00		
NIVEL					**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X
CLASES					**AGOSTO**		**AGOSTO**		**AGOSTO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X		X	
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO		X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		X		X	
			OBEDIENCIA		X		X		X	
			AUTODISCIPLINA		X		X		X	
			PARTICIPACIÓN		X		X		X	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR		X		X		X	
			CALENTAMIENTO		X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X		X	
			RITMO				X		X	
			EQUILIBRIO		X		X		X	
			ORIENTACION		X		X		X	
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN		X		X		X	
			ADAPTACIÓN						X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		X		X		X	
			FLEXIBILIDAD		X		X		X	
			RESISTENCIA				X		X	
		ELEMENTOS TECNICOS	BRACEP Y POSICION		X		X		X	
			CURVA Y RECTA						X	
			EMPUJE						X	
			SALIDA				X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	LA VOLADA							
			EL DRAFTING							
			VENTAJA DE EQUIPO							
			DESVENTAJA DE EQUIPO						X	
			ANALISIS DE RIVALES						X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

FIRMA FORMADOR: **AURA LILIANA CASTILLO COCA**

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **AURA LILIANA CASTILLO COCA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1.074.556.754 presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 29 DIAS del mes de Julio de 2022

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
Secretaria de Desarrollo Social

tención documental						
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:		
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma	
JENNY CAROLINA PINILLA						
Nombre del documento					Versión	
Dependencia		TRD		Consecutivo		