EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 921 DE 2022	
CONTRATISTA	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA
MUNICIPIO / ESCENARIO	SIBATE
DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO

OBLIGACION # 1
Realicé la convocatoria.

OBLIGACION # 2
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN PATINAJE
PROVINCIA DEL SUMAPAZ CUNDINAMARCA

FORMADORES PATINAJE PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
2022

TABLA DE CONTENIDO

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

INTRODUCCIÓN

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

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

JUSTIFICACIÓN

Colombia siendo potencia en el patinaje artístico tiene como obligación moral mantener los grandes logros y avances en este deporte. Desde la gobernación de Cundinamarca en cabeza de Indeportes Cundinamarca se llevan a los municipios diferentes escuelas de formación deportiva en las cuales muchos lugares son beneficiados para contar con el programa de escuela de formación deportiva en patinaje

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Las escuelas deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en esta oportunidad por el patinaje artístico y sus diferentes modalidades. Para poder desarrollar de manera precisa la trasmisión de conocimientos y generar un mejor acompañamiento, el proceso de formación se dividirá en tres 3 niveles o categorías, las cuales son:

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

FUNDAMENTACIÓN: el objetivo es afianzar, corregir y mecanizar el gesto deportivo, con incidencia en la parte técnica. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación del deporte, aportando al desarrollo social del ser humano.

PERFECCIONAMIENTO: el principal objetivo es el dominio técnico y táctico, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El patinaje artístico es una modalidad el cual mezcla el arte y precisión de girar y saltar, interpretación musical y realizar elementos técnicos que se practica con patines de cuatro ruedas. Los competidores deben realizar pruebas en sus diferentes modalidades como lo son: libre individual, figuras, danza, pareja de alto, pareja de danza, precisión con el objetivo de ganar los primeros tres lugares, el patinaje artístico es un deporte que demanda una alta preparación física y mental; por lo tanto, un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, y también requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las competencias.

- Instalaciones para el patinaje: Estas prácticas o competencias se realizan en pistas deportivas cubiertas con suelo de madera, baldosa o un piso adecuado para esta práctica deportiva, en las que se marca en el suelo una serie de círculos grandes y pequeños para las pruebas de figuras.
- La pista: Debe de tener un mínimo de 56 m x 26 de ancho lo recomendable sería de 60 x 30 m para poder tener un resultado óptimo en los entrenamientos y se vean reflejados en competencias.

Su superficie puede ser de resina especial, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar.

MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.
Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación 2009

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CAMPEONATOS

- ✓ World skate games
- ✓ American cup
- ✓ Panamericano
- ✓ Juegos suramericanos de la juventud
- ✓ Juegos bolivarianos
- ✓ Juegos nacionales
- ✓ Interligas
- ✓ Campeonato nacional categorías a y b
- ✓ Campeonato nacional categorías novatos e iniciación
- ✓ Campeonato departamental

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL I - INICIACIÓN

OBJETIVOS	COMPONENTES	DESTREZAS
• Desarrollar la adaptación al implemento y Consolidar el equilibrio. • mejorar el Desarrollo de valores, enfatizando en el respeto y la tolerancia. • Implementar las normas de convivencia en clase, tales como la asistencia, elaboración de tareas, puntualidad	• Capacidades coordinativas • Movimientos básicos de movimiento • Enseñanza por medio del juego • Habilidades técnicas básicas • Flexibilidad • Fuerza • Estabilidad • Agilidad • Velocidad de reacción • Juego en equipo	• Colocación de patines • Equilibrio estático • Caminar, marchar y deslizarse • Impulso pie derecho y pie izquierdo • Desplazamiento al frente • Paso de obstáculo pie derecho, pie izquierdo • Caída • Freno (en T y en globito)

• Ejecutar habilidades básicas en sus patines.		

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

NIVEL II - FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVOS	COMPONENTES	HABILIDADES
• Mejorar el equilibrio dinámico, mediante el desplazamiento sobre los patines en la pista. • Implementar la cordialidad y los lazos de amistad en el grupo. • Desarrollo y consolidación de valores, retomando los ya vistos e integrando otros como la honestidad, la paciencia.	• fundamentar en movimientos básicos • Aspectos técnicos del patinaje • Capacidades físicas específicas • Corrección de la técnica • Convivencia social • Juego limpio • Reglamento	• Globito • Zigzag • Gancita • Angelito • Salto 2 pies • Trenzado derecha e izquierda • Media luna • Slalom 2 pies • Trenza de frente

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL III - PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVOS	COMPONENTES	HABILIDADES
• Practicar ejercicios que permitan el aprendizaje de la técnica en pista. • Seguir el trabajo de las habilidades básicas sobre patines. • Desarrollar de forma adecuada las capacidades físicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.	• Profundización técnica • Profundización táctica • Dominio de habilidades y destrezas • Perfeccionamiento en posiciones básicas	• Deslizamiento de frente en línea recta • Trenza adelante • Trenza atrás • Posición básica • Trabajos de fuerza en forma lúdica • Desarrollo de velocidad • Flexibilidad • Circuito de habilidades.

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

MOTRIZ	FÍSICO	TÉCNICO	COGNITIVO
• Acoplamiento • Ritmo • Equilibrio • Orientación • Diferenciación • Reacción • Adaptación ☐ Caminar ☐ Correr ☐ Saltar ☐ Atrapar ☐ Rodar	☐ Fuerza Adaptación a la fuerza Isotónica Isocinética Isométrica ☐ Resistencia Aeróbica Anaeróbica ☐ Velocidad Reacción Desplazamiento ☐ Flexibilidad Activa Pasiva	✔ Deslizamiento ✔ Postura básica ✔ Empujes ✔ Salidas ✔ Trenza	✣ Valores Respeto Honestidad Puntualidad Compañerismo Responsabilidad ✣ Hábitos de vida saludable Aseo corporal Alimentación Presentación personal Ejercicio físico ✣ Motivación Actitud positiva Esfuerzo y superación Metas ✣ Inteligencia emocional Atención y concentración Convivencia deportiva

TEMAS Y CONTENIDOS

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

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

METODOLOGÍA DE TRABAJO

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

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

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

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

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

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

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

INFRAESTRUCTURA

Para el desarrollo y práctica del patinaje artístico se requiere como regla general que las pistas sean cubiertas en su totalidad y el piso sea preferiblemente en baldosa o un piso similar liso sin asperezas por seguridad del patinador y su dimensión es de 56 mts x 26 mts mínimo

Para la práctica de este deporte en el municipio de SIBATE Cundinamarca se cuenta con un escenario deportivo diseñado para la práctica de este y otros deportes como lo es el baloncesto y fútbol de salón. Un campo de aproximadamente de 40 mts de largo por 20 mts de ancho, otro de muy similar de 35 mts x 25 mts de ancho, lo cual son aptos para la práctica de este deporte.

MATERIALES

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

- Escaleras motrices
- Ligas de resistencia
- Conos
- Platillos
- Aros
- Lazos
- Balones didácticos
- Pelotas

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

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

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

gg

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS 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	LOGRA ADAPTARCE A SUS PATINES PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES
						RITMO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS ARTITIVOS A CUALQUIER SEÑAL RITMICA (PALMAS,VOZ,PITO,) LOGRANDO LLEVAR EL RITMO
						EQUILIBRIO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES NOS AYUDARAN A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EN PATINES
						ORIENTACION	LOGRAR REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS TEMPO/ESPACIALES LOS CUALES AYUARAN A TENER UNA MEJOR UBICACIÓN ESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOGRAR DIFERENCIAR MOVIENTOS BASICOS MOTRICES
						REACCIÓN	LOGRAR UNA RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE RESPONDIENDO A ESTIMULOS AUDITIVOS
						ADAPTACIÓN	LOGRAR ADAPTARCE A UNA ACCION MOTRIZ RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REFUERZA EL PATRON BASICO DE CAMINAR DESDE LA EJECUCION DE VARIAS ACTIVIDADES DE INICIACION
						CORRER	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO A MAYOR VELOCIDAD REQUIRIENDO DE DIFERENTES EJERCICIOS
						SALTAR	LOGRA REALIZAR EL MOVIMIENTO BASICO DE SALTO PARA ASI LOGRAR DARLE VUELO AL CUERPO DE MANERA LUDICA
						ATRAPAR	LOGRA REALIZAR EL MOVIETNTO BASICO DE ATRAPAR CON MATERIAL LUDICO
						RODAR	LOGRA REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO ROTATIVO SOBRE SU PROPIO PESO CORPORAL DE MANERA HORIZOTAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION A LA FUERZA	LOGRA TRABAJAR LA FUERZA DE SU PROPIO PESO PARA ASI IR ADAPTANDO PARA EL SIGUIENTE NIVEL
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENCION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES LUDICAS QUE FACILITAN MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA
						ADAPATACION A LA RESISTENCIA	REALIZA EJERCICIOS ESPECIFICOS LUDICOS PARALA ADAPATACION DE DICHA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						AUDITIVA	RESPONDE A UN ESTIMULO AUDITIVO DE MANERA CORRECTA
						VISUAL	RESPONDE A UN ESTIMULO VISUAL DE MANERA CORRECTA
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA TRABAJAR CON EL COMPAÑERO PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ASISTIDA
						BALISTICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ENLONGCION MUSCULAR POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	MARCHA	FUERZA	REALIZA LOS DIFERENTES EJERCICIOS QUE LOGRAN EL MOVIMIENTO DE DESPLAZAMIENTO PARA MAYOR CONTROL DE LOS PATINES
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD REALIZANDO LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						DEPLAZMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES
						COORDINACION	REALIZA EJERCICIOS COORDINATIVOS SOBRE EL DESPLAZAMIENTO EN PATNES
				2	POSTURA BASICA	RESISTENCISTENCIA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA POR UN TIEMPO DETERMINADO POR EL ENTRENADOR
						UBICACIÓN	MANTTIENE LA UBICACIÓN DESIGNADA DESDE UN PRINCIPIO
						CONCENTRACION	MANTIENE LA CONCENTRACION NECESARIA PARA CUMPLIR CON LA HABILIDAD
						ADAPTACION	SE ADAPTA A LA POSTURA BASICA EN UN TIEMPO DETERMINDO
				3	BRACEO	COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA SU LATERALIDAD
						FUERZA	DOMINA EL MOVIMIENTO BASICO DE LOS PIES APLICANDO LA FUERZA ADECUADA
						PRESICION	CONTROLA SU POSTURA EN LOS ANGULOS ADECUADOS SIENDO PRECISO CON LOS MISMOS
				4	DESPLAAMIENTO	FUERZA	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS CON LA FUERZA NECESARIA PARA AVANZAR SOBRE SUS PATINES
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA EL DESPLAZAMIENTO CON EL MOVIENTO DE SUS PIERNAS
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD NECESARIA SOBRE LOS PATINES
						EQUILIBRIO	LOGRA AVAZAR SOBRE LOS PATINES SIN PERDER EL EQUILIBRIO NECESARIO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DE ESTA DISCIPLINA POR MEDIO DE VIDEO Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS
						HISTORIA	RECONOCE LA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL COMO POTENCIA MUNDIAL
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS EXACTAS DE LA PISTA REGLAMENTARIA
						INPLEMENTACION	CONOCE A LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECASARIA PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE
						REGLAS	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LAS REGLAS DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA Y FUERA DE ELLA
						JUZGAMIENTO	RECONOCE EL JUSGAMIENTO OFICIAL DE COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO DE ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO EN BUEN ESTADO EN COMPAÑÍA DE SUS COMPAÑEROS
						BUEN USO DE IMPLEMENTACION DEPORTIVA	USA DE MANERA ADECUADA LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA
						CULTURA CIUDADANA	COMPRENDE LA CULTUA CIUDADANA COMO EL COMPAÑERISMO Y LA CORDIALIDAD ANTE LA COMUNIDAD
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	HACE USO DEL VALOR EL RESPETO DENTRO DE LA CLASE CON SUS COMPAÑEROS Y PROFESORES
						HONESTIDAD	HACE USO DEL VALOR HONESTIDAD DENTRO DE LA CLASE DE MANERRA ADECUANDO TENIENDO EN CUENTA LLA SITUACION
						COMPROMISO	DA RESPUESTA A ESTE VALOR MOSTRANDO COMPROMISO CON SU CLASE Y CADA DIA MEJORAR EN LA MISMO
						DISCIPLINA	DE ACUERDO AL VALOR SE ENTREGA 100% A SU DESEMPEÑO PARA CADA DIA MEJORAR
						COMPAÑERISMO	PONE EN PRACTICA DICHO VALOR DENTRO DE LA CLASE Y FUERA DE ELLA ASI DANDO UN EXCELENTE AMBIENTE DENTRO DE LA PRACTICA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRACTICA CON UN EXCELENTE ASPECTO Y ROPA ADECUADA
						ALIMENTACIÓN	DURANTE Y FUERA DE LA PRACTICA REALIZA SU HIDRATACION
						PRESENTACION PERSONAL	HACE BUEN USO DEL UNIFORME O ROPA COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA TENER SUS HORAS DE SUEÑO SUFICIENTES PARA LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	TIENE TODAS LAS CONDICIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DENTRO DE LA PRACTICA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						METAS	LOGRA CADA UNA DE SUS ACTIVIDADES DANDO SU MAYOR ESFUERZO Y SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						AUTOESTIMA	SE TRAZA METAS DENTRO DE LA CLASE LO CUAL HACE QUE PROGRESIVAMEN LOGRE GRANDES OBJETIVOS Y METAS
						RESULTADOS	RESPONDE A ESTIMULOS DE AUTESTIMA DANDO ASI MEJOR RESPUESTA ANTE ALGUNA DIFICULTAD
							SE ESFUERZA DIA A DIA PARA LOGRAR CUALQUIER OBJETIVO O META Y ASI OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS ORDENES PUESAS EN LA PRACTICA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANEJA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA Y APOYO CON TODOS SUS COMPAÑEROS
						TOMA DEDESICIONES	LOGRA TOMAR SUS PROPIAS DESICIONES DE MANERA EFICIENTE Y RESONSABLE
						CONTROL DE EMOCIONES	TIENE CONTROL DE SUS EMOCIONES Y MOMENTO DE FRUSTACION ANTE ALGUNA DIFICULTAD ANTE LA PRACTICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS TRAVERSALES	LOGRA ADAPATR JUEGOS TRADICIONALES A LOS EJERCICIOS CORRESP
						RECREODEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CAPTURA LA BANDERA	PARTICIPA EN EL JUEGO QUE ELEGIMOS COMO CALENTAMINTO
						LA LLEVA	PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD ESCOGIDA PARA REALIZAR EN MOMENT
						SALTAR LA CUERDA	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA LUDICA EN COMPAÑÍA DE SUS CO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASE DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES	LOGRA REALIZAR TODAS LAS HABILIDADES BASICAS SIGUIENDO EL CI
						RCUITO DE HABILIDADES TECNICA	LOGRA REALIZAR EL CIRCUITO DE MANERA CORRECTA SEGÚN EL EJERC
						CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTI	LOGRA SUPERA LOS CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SAISFACT
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES MUNICIPALES	LOGRA PARTICIPAR EN EVENTOS MUNICIPALES ENTRE OTROS
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA ASISITIR A FOGUEOS Y ENCUENTROS DEPORTIVOS
						ENCUENTROS CON OTRAS ESCUEL	LOGRA SER SELECCIONADA PARA ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELA
						FESTIVALES TRADICIONALES	PARTICIPA EN EVENTOS DEL MUNICIPIO

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE UNA ACCION MOTRIZ DE MANERA SIMULTANEA
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE M
						EQUILIBRIO	MANTIENE Y RECUPERA EL ESTADO DE EQUILIBRIO DENTRO DEL MOVIMIENTO
						ORIENTACION	DETERMINA MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACION
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE EL MOVIENTO
						REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	RECONOCE Y ANALIZA CARACTERISTICAS DE CADA MOVIMIENTO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO DANDO COMO OBJETIVO LA CAMINATA PASIVA
						CORRER	RECONOCE LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR
						SALTAR	LOGRA HACER SALTOS LATERALES Y FRONTALES
						ATRAPAR	ASIMILA Y CONTROLA UN OBJETO EN MOVIMIENTO LANZA Y ATRAPA
						RODAR	IDENTIFICA CUALQUIER MOVIMIENTO SOBRE UN EJE VERTICALY HORIZONTAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA DURANTE LA PRACTICA
						EXPLOSIVA	REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA EN SALTOS ENTRE OTROS EJERCICIOS
						ESTATICA	LOGRA RELAIZAR TENSIONES MUSCULARES ESTATICAS SIN NINGUN TIPO DE MOVIMIENTO MANTENIEDO UNA POSTURA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD
						ANAEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZOS EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
				3	VELOCIDAD	REACCION	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS RAPIDAMENTE SIN DIFICULTAD
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LADO A OTRO A DIFERENTES CAMBIOS DE VELOCIDAD
		TECNICO	DESTREZAS	1	DIRECCIONALIDAD	ZIZAC	LOGRA TENER EL CONTROL DE LOS PATINES DANDOLE UN MOVIENTO EN ZICZAC
						SLALOM	LOGRA TENER LA HABILIDAD Y ESTABILIDAD PARA DARLE UN MOVIMIENTO DIFERENTE
						GLOBITO	TIENE LA HABILIDAD MOTRIZ ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS SOBRE LOS PATINES
						DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA DE MANERA ADECUADA SOBRE LOS PATINES TENIENDO LA TECNICA INDICADA
				2	SALIDA	ZAPATEO	MANTIENE LA POSICION CORRECTA PARA ASI REALIZAR EL MOVIMIENTO INDICADO DE LA SALIDA
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE LOS PATINES REALIZANDO LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL NTRENADOR
						BRACEO	REALIZA DE MANERA COORDINADA EL MOVIMIENTO PERPENDICULAR DE LOS BRAZOS
						COORDINACION	LOGRA MANTENER LA COORDINACION EN DESPLAZAMIENTO SOBRE PATINES
				3	CURVA	POSTURA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA SIN NINGUNA DIFICULTAD
						TRASPIE	LOGRA HACER EL CRUZE EN CIRCULO PARA MEJORAR LA TECNICA EN CURVA
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRO NECESARIO PARA HACER EL CRUZE EN LA CURVA
						ESTABILIDAD	LOGRA ESTAR ESTABLE EN LA POSICION QUE SE LE INDIQUE
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA EFICAZ LOS MOVIMIENTOS MOTRICES
				4	RECTA	POSTURA	UTILIZA DE MANERA ADECUADA LA POSTURA PREDETERMINADA PARA DICHO EJERCICIO
						BRACEO	SOSTIENE EL RITMO COORDINADO CON EL DESPLZAMIENTO DE LOS PIES
						ESTABILIDAD	MANTIENE LA ESTABILIDAD DURANTE EL DESPLAZAMIENTO
						BALANCEO	REALIZA UN BREVE BALANCEO EN RECTA PARA MEJORAR LA TECNICA
						DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA POR TODO EL ESCENARIO UTILIZANDO TODOS LOS EJERCICIOS INDICADOS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	RECONOCE Y COMPARTE LA HISTORIA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL DE LA DISCIPLINA
						ORIGEN	RECONOCE EL ORIGEN DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL
						PAISES DESTACADOS	RECONOCE DE LOS PAISES POTENCIA EN LA DISCIPLINA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	LOGRA CONOCER Y PONER EN PRACTICA LAS REGLAS ESTABLECIDASPOR LA FEDERACION
						JUSGAMIENTO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
						MEDIADAS DEL ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS DE LA PISTA AVALADAS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CULTURA CIUDADANA	PONE EN PRACTICA TODOS LO VALORES ENSEÑADOS POR EL ENTRENADOR Y LOS PONE EN PRACTICA EN CASA
						BUEN USO DEL ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO LIMPIO Y BUEN ESTADO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	SE COMPROMETE DENTRO DE LA PRACTICA PARA DAR LO MEJOR DE SI
						DISCIPLINA	ES CONSTANTE EN LAS PRACTICAS PARA NO PERDER EL RITMO
						COMPAÑERISMO	TRABAJA EN EQUIPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRATICA EN CON EXCELETEN PRESENTACION
						ALIMENTACIÓN	DURANTE LA PRACTICA SE HIDRATA DE MANERA ADECUADA
						PRESENTACION PERSONAL	USA ROPA ADECUADA Y COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	DUERME LAS HORA NECESARIAS PARA LOGRAR LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA CONSTANTE HACIENDO PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DURANTE LA PRACTICA ASI MANTENIENDO LA MOTIVACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA DE MANERA CONSTANTE DURANTE LA PRACTICA SUPERANDO CADA DIFICULTAD
						LIDERAZGO	LOGRA SER LIDER Y OPINAR PARA SENTIRSE IMPORTANTE EN LA PRACTICA Y AYUDAR CON SUS CONOCIMIENTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJA EN EQUIPO TENIENDO LA POSIBILIDAD DE LOGRAR UNA EXCELETEN CONVIVENCIA DEPORTIVA
						DETERMINACION	LOGRA TENER DETERMINACION EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA PORR EL ENTRENADOR
						TOMA DE DESICIONES	TOMA LA INICIATIVA PARA TOMA DE DESICIONES EN DIFERENTES ACTIVIDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA LOS EJERCICIOS DE RECREACION PARA ACTIVIDADES DE PRE
						CADENITA	COMPARTE Y LIDERA LOS DIFERENTES JUEGOS RECREODEPORTIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	REALIZA LAS DIFERENTES ACTIVIDADES LUDICAS Y JUEGOS RECREODE
						GALLINITA CIEGA	REALIZA JUEGOS QUE ESTIMULAN LA ORIENTACION COMO PARTE FU
						ESCONDIDAS	REALIZA JUEGOS EN LOS MOMENTOS DE TIEMPO LIBRE
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASE DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	HABILIDADES BASICAS	PARTICIPAR EN LAS CLASES PROGRAMADAS
						HABILIDADES MOTRICES	REALIZA LOS DIFERENTES CURCUITOS DE MANERA EFICAZ
						HABILIDADES TECNICAS	REALIZA LOS CIRCUITOS DE MANERA HABIL SUPERANDO CUALQUIER
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA COMPETIR EN LA DIFERENTES PRUEBAS DESIGNADAS
						FOGUEOS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA EN LOS DIFERENTES FOGUEOS
						FESTIVALES INTERNOS	REALIZAN ACTIVIDADES INTERNAS ORGANIZADAS EN EQUIPO

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE UNA ACCION MOTRIZ DE MANERA SIMULTANE
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE EJERCICIOS Y PRUEBAS GIMNASTAS
						ORIENTACION	APRENDERA A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA HUBICACION TEMPOESPACIAL
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA TENDRA LA CAPACIDAD DE ADAPTARCE A LOS MOVIMIENTOS CAUSADOS POR UNA CITUACION REALIZADA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO REALIZANDO ASI LAS DIEERENTES ACTIVIDADES
						CORRER	REALIZA DIFERENTES ACTIVIDADES DE CAMBIOS DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						SALTAR	REALIZA SALTOS DE MANERA EXPLOSIVA LOGRANDO ASI EL VUELO MAXIMO
						ATRAPAR	ATRAPA OBJETOS EN MOVIMIENTO Y EN CUALQUIER DIRECCION
						RODAR	LOGRA RODAR ENDIFERENTES DIRECIONES Y EJES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	LLEVA SU MAXIMA VELOCIDAD AL 100% LOGRANDO ASI SU MAYOR ESFUERZO
						DINAMICA	EL DEPORTISTA REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTE
						ESTATICA	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENERAR DESPLAZAMIENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARGA Y PRESENCIA DE OXIGENO A UNA
						ANAEROBICA LACTICA	REALIZARAN ACTIVIDADES CON UNA INTENCIDAD MAYOR AL 60% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA SIN
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	SE DESPLAZA A UNA VELOCIDAD MAXIMA ENTREGANDO SU MAYOR ESFUERZO
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA
						PASIVA	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZAMIENTO EN RECTA	BALANCEO	REALIZA DE MANERA BREVE UN BALANCE DEL CUERPO SALIENDO UN POCO DEL EJE
						DESPLAZAMIENTO	DESPLAZA A GRAN VELOCIDAD SIN PEDER ESTABIIDAD
						EMPUJE	REALIZA EMPUJES CON FUERZA PARA MAYOR DESPLAZAMIENTO)
						BRACEO	DESPLAZA DE MANERA FRECUENTE PARA DISMINUIR EL GOLPE DEL VIENTO
				2	TRENZA	TRASPIE	REALIZA UN BREVE CRUZE PARA TOMAR LA CURVA DE MANERA CORRECTA A GRAN VELOCIDAD
						BRACEO	DESPLAZA DE MANERA FRECUENTE PARA DISMINUIR EL GOLPE DEL VIENTO
						EQUILIBRIO	TIENE LA CAPACIDAD DE MANTENER EL EQUILIBRIO DURANTE LA PRACTICA SOBRE SUS PATNES
				3	SALIDAS	BRACEO	UTILIZA DE MANERA CORRECTA LOS BRAZOS PARA TENER MAYOR VELOCIDAD
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA TODOS LOS MOVIENTOS REQUERIDOS
						SALTO	LOGRA REALIZA SALTOS FRONTALES CORTOS EN PATINES
				4	TECNICA	ON SKATE	REALIZA TODAS LAS ACTIVIDADES TECNICAS DE POSTURA Y MOVIMIENTOS SOBBRE PATINES
						OF SKATE	REALIZA TODOS LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE POSTURA SIN PATINES,A SI LOGRANDO LA PERFECCION DEL MISMO
		TACTICO		1	BATERIAS	SALIDAS	LOGRA TOMAR VENTAJA EN EL INICIO DEL DESPLAZAMIENTO
						100 MTS	RECONOCE LA PRUEBA Y HACE PARTICIPE EN CADA ACTIVIDAD)
						200 MTS	CONTROLA Y PROPONE ATAQUES EN LA PRUEBA
						MILES	TRABAJA LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD DANDO SU MAYOR ESFUERZO
				2	ESTRATEGIAS	ACELERACIONES	CONTROLA LA PRUEBA REALIZANDO ACELERACIONES PROGRESIVAS Y REPENTINAS
						CONTROL	MANEJA DE MANERA CONTROLA CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE EN RACTICA O COMPETENCIA
						SALIDA	DE MANERA ESTRATEGICA LOGRA GANAS POSICION EN LA SALIDA
						UBICACIÓN	RECONOCE QUE UBICACIÓN ES CONVENIENTE EN COMPETENCIA Y EN PRACTICA
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	LOGRA DAR SU MAXIMA VELOCIDAD EN PRUEBA Y ACTIVIDADES DE BATERIAS
						REACCION	LOGRA RESPONDER CUALQUIER ESTIMULO AUDITVO SOBRE PATINES
						PROGRESIVA	TIENE CONTROL DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD Y USA LAS ESTRATEGIAS PERTINENTES
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	RECONOCE Y COMPARTE LA HISTORIA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL DE LA DISCIPLINA
						ORIGEN	RECONOCE EL ORIGEN DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL
						PAISES DESTACADOS	RECONOCE DE LOS PAISES POTENCIA EN LA DISCIPLINA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	LOGRA CONOCER Y PONER EN PRACTICA LAS REGLAS ESTABLECIDASPOR LA FEDERACION
						JUZFAMIENTO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
						MEDIDAS ESCENARIO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CULTURA CIUDADANA	PONE EN PRACTICA TODOS LO VALORES ENSEÑADOS EEN CASA Y REFUERZA POR EL PROFE
						EL BUEN USO DEL ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO LIMPIO Y BUEN ESTADO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	RESALTA LOSVALORES ENSEDAÑOZ EN CASA Y EN PRACTICA DEPORTVA
						HONESTIDAD	CUMPLE CON EL VALOR DANDO A CONECER QUE LOS PONE EN PRACTICA
						COMPAÑERISMO	TRABAJA EN EQUIPO DANDOA CONOCER SU COMPAÑERISMO
						TOLERANCIA	COMPRENDE Y ENTIENDE EL RITOMO Y NIVEL DE SUS DEMAS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRATICA EN CON EXCELETEN PRESENTACION
						ALIMENTACIÓN	DURANTE LA PRACTICA SE HIDRRATA DE MANERA ADECUADA
						PRESENTACION PERSONAL	USA ROPA ADECUADA Y COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	DUERME LAS HORA NECESARIAS PARA LOGRAR LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA CONSTANTE HACIENDO PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DURANTE LA PRACTICA ASI MANTENIENDO LA MOTIVACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA DE MANERA CONSTANTE DURANTE LA PRACTIICA ASI SUPERANDO CADA DIFICULTAD
						LIDERAZGO	LOGRA SER LIDER Y UNTRAR DURANTE LA PRACTICA PARA ASI SENTIRSE IMPORTANTE EN LA PRACTICA Y AYUDAR CON SUS CONOCIMIENTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJA EN EQUIPO TENIENDO LA POSIBILIDAD DE LOGRAR UNA EXCELETEN CONVIVENCIA DEPORTIVA
						DETERMINACION	LOGRA TENER DETERMINACION EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA PORR EL ENTRENADOR
						TOMA DE DESICIONES	TOMA LA INICIATIVA PARA TOMA DE DESICIONES EN DIFERENTES ACTVIDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	AJEDREZ HUMANO	REALIZA JUEGOS DE INTEGRACIOS Y ESTRATEGIA EN EQUIPO
						JERMIS	PARTICIPA EN LOS JUEGOS RECREODEPORTIVOS EN LOS TIEMPOS LIB
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CAPTURA LA BANDERA	RELZA JUEOS TRADICIONALES EN TIEMPOS DE ESPARCIMMIENTO
						BOTELLITA	LIDERA JUEGOS EN TIEMPOS LIBRES INDICADOS POR EL ENTRENADOR
						SALTAR LA CUERDA	PARTICIPA EN JUEGOS DE PRE CALENTAMIENTO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS SLALOM	REALIZA DE MANERA EFICAZ Y PRECISA CADA CIRCUITO
						AMEBA	DOMINA A LA PERFECCION EL CIRCUITO MAS IMPORTANTE DE LA DIS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPARTAMENTALES	ASISTE A LA DIFERENTES COMPETENCIAS ONVOCADAS POR LO DEMA
						ENCUENTROS DEPORTIVO	REALIZA ENCUENTROS DEPORTIVOS LLIDERADOS POR OTRAS ESCUEL
						ENCUENTRO INTERNOS	LIDERA Y PARTICPA EN LOS EVENTOS INTERNOS ORGANIZADOS POR

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE

SORAYA CASTAÑEDA V

OBLIGACION # 3
ORGANICE LUGARES Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
INICIACION Y FUNDAMENTACION SANTA ISABEL





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

DEPORTE / MODALIDAD:	PATINAJE ARTISTICO
MUNICIPIO:	SIBATE
NOMBRE DEL FORMADOR:	SORAYA CASTAÑEDA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5; 00 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		SANTA ISABEL	PISTA	COLISEO	PISTA			
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						SANTA ISABEL		
5:00 PM A 7: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO		SANTA ISABEL	PISTA	COLISEO	PISTA			

OBLIGACION # 4



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	DIANNA CAVIACHO	3213211993		1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	0	1	0	0			1	1	0	1	1			1	1	22	16	6	73%
2	SHARON REINOSO	3105784432		1	1	0	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1				1	1	21	16	5	76%
3	SOFIA RAMIREZ			1	0	1	0	0			1	0	1	0	0			1	0	1	0	0			1	1	0	0				1	0	21	9	12	43%
4	SALOME			0	0	0	0	0			0	0		1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	1			1	1	21	12	9	57%
5	ARIANA GARCIA	3193642166		1	1	1	1	0			1	0	1	1	0			1	1	1	1	0			0	0	0	1	1			1	0	22	14	8	64%
6	SCARLET RODO	3218873810		0	1	0	1	0			0	0	0	1	0			1	1	1	1	0			1	0	0	1				0	0	21	9	12	43%
7	M. FERNANDA SANCHEZ			1	1	1	1	0			1	1	0	1	0			1	0	0	0	0			0	0	0	1	1			1	1	22	12	10	55%
8	NATALIA ENRIQUEZ			1	1	1	1	0			0	1	1	1	0	0		0	0	0	0	0			0	1	0	1	1			1	1	23	12	11	52%
9	MELANY GONZALEZ	3109489633		1	1	1	1	0			1	1	1	0	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	1			1	1	22	17	5	77%
10	SARA PEÑALOZA			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	1			1	1	22	18	4	82%
11	CAMILA			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0					1	1	20	16	4	80%
12	MARIA JOSE PEREZ			1	1	1	1	0			1	1	1	0	0			0	1	1	1	0			1	1	0	1				1	1	21	15	6	71%
13	ANTONIA			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	1			1	1	22	18	4	82%



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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 5

OBLIGACION #6

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	**julio**	**Lugar:santa**	**Municipio:sibate**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA				**N° de deportistas: 13**		**Edades:6 A 8 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA							
Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			5	
2.	llamado a lista		**x**		
3.	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento		**x**		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento		**X**	23	
2.	Ritmo				
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio		X	23	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.INDICACONES VISUALES	Reacción		X	23	
7.	Adaptación				
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie		X	21	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL		
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	OMO SE SINTIERON EN CLA		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DI		
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA		
FIRMA FORMADOR:	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA				

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: julio	**Lugar:**santa	**Municipio:**sibate	**Hora:**3pm	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			**N° de deportistas:** 13		**Edades:**6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			5	
2.	llamado a lista		**x**		
3.	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento		**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento	**X**	23	
2.	Ritmo			
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio	X	23	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.INDICACONES VISUALES	Reacción	X	23	
7.	Adaptación			
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie	X	21	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	OMO SE SINTIERON EN CLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DI	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA	

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: julio	**Lugar:**santa	**Municipio:**sibate	**Hora:**3pm	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			**N° de deportistas: 13**		**Edades:**6 A 8 AÑOS

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

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS

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	Cumplimien	X	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento	**X**	23	
2.	Ritmo			
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio	X	23	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.INDICACONES VISUALES	Reacción	X	23	
7.	Adaptación			
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie	X	21	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	OMO SE SINTIERON EN CLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA	

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: julio	**Lugar:santa**	**Municipio:sibate**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			**N° de deportistas: 13**		**Edades:6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA

Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento	**X**	23	
2.	Ritmo			
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio	X	23	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.INDICACONES VISUALES	Reacción	X	23	
7.	Adaptación			
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie	X	21	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	)MO SE SINTIERON EN CLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA	

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: julio	**Lugar:santa**	**Municipio:sibate**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			**N° de deportistas: 13**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA					
Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase		5	
2.	llamado a lista	**x**		
3.	Movilidad Articular	**x**		
4.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento	**X**	23	
2.	Ritmo			
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio	X	23	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.INDICACONES VISUALES	Reacción	X	23	
7.	Adaptación			
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie	X	21	

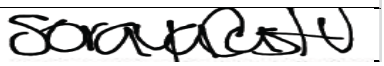
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	OMO SE SINTIERON EN CLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DI	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA	

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: julio	**Lugar:santa**	**Municipio:sibate**	**Hora:3pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			**N° de deportistas: 13**		**Edades:6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEPORTIVA					
Objetivo Especifico: DOMINAR EL DESLIZAMIENTO EN PATINES CON EJERCICIOS ESPECIFICOS BASICOS					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	Participaciòr	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			5	
2.	llamado a lista		**x**		
3.	Movilidad Articular		**x**		
4.	Calentamiento		**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS BASICOS	Acoplamiento	**X**	23	
2.	Ritmo			
3.LEVANTAR UN PIE	Equilibrio	X	23	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.INDICACONES VISUALES	Reacción	X	23	
7.	Adaptación			
8.TECNICA DE DESPLAZAMIENTO	rones Basicos de Movimie	X	21	

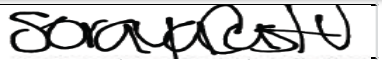
PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

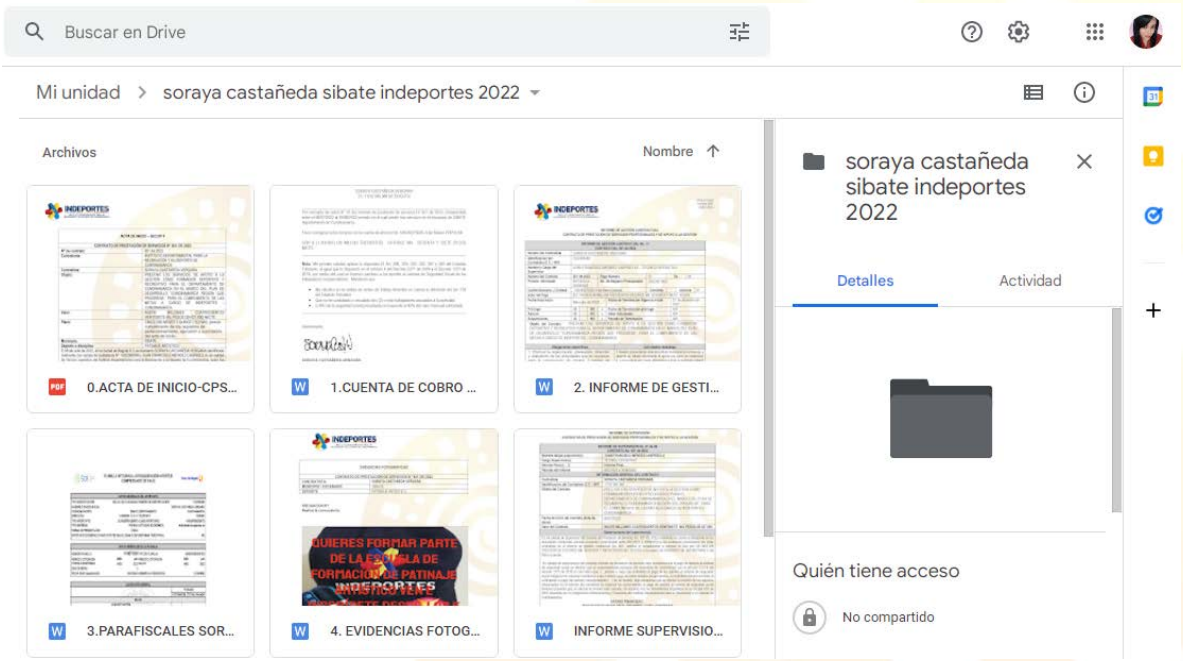
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		X	CEFALOCAUDAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase		X	OMO SE SINTIERON EN CLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		X	STAS Y LA MPORTANCIA DI	
4. Tareas en casa y recomendaciones g		X	ASA LO APRENDIDO EN CLA	

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA



OBLIGACION #7 Plataforma Drive actualizada.



OBLIGACION #8 Plan mensual de clase.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI'

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES					MUNICIPIO:		
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO		AGOSTO	SEPTIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	PARTE CENTRAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X
				RESPONSABILIDAD		X	X
				COMPAÑERISMO		X	X
				JUSTICIA			
				COOPERACION			
				LEALTAD			
				TRABAJO EN EQUIPO			X
			VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
				OBEDIENCIA		X	X
				AUTODISCIPLINA		X	X
				PARTICIPACIÓN		X	X
				PERSEVERANCIA			
				AUTODOMINIO			
				RECOMPENSA			
		PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X	X
				MOVILIDAD ARTICULAR		X	X
				CALENTAMIENTO		X	X
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X
				RITMO			
				EQUILIBRIO		X	X
				ORIENTACION		X	X
				DIFERENCIACION			X
				REACCIÓN			
				ADAPTACIÓN		X	X
			CAPACIDADES COORDINATIVAS	FUERZA		X	X
				VELOCIDAD		X	X
				FLEXIBILIDAD		X	X
				RESISTENCIA			
			ELEMENTOS TECNICOS	SALTOS			X
			ELEMENTOS TACTICOS				
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIÓ		X	X
				JUEGOS TRADICIONALE			
				ACTIVIDADES ARTISTIC			X
				CIRCUITOS RECREATIVO		X	
				FESTIVALES RECREATIV			X
		PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	

OBLIGACION # 9 Formato pruebas técnicas y motrices.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M/SEG	MIN	SEG	M/SEG

OBLIGACION #10

INDEPORTES

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
PRESENTACION DE FORMADOR DE INDEPPORTES Cundinamarca ANTE EL IMDERS	14 de julio de 2022	

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
COLISEO AREA ADMINISTRATIVA	8.30 AM	9.00 AM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

PRESENTACION DE FORMADOR DE INDEPPORTES Cundinamarca ANTE EL IMDERS

ORDEN DEL DÍA:

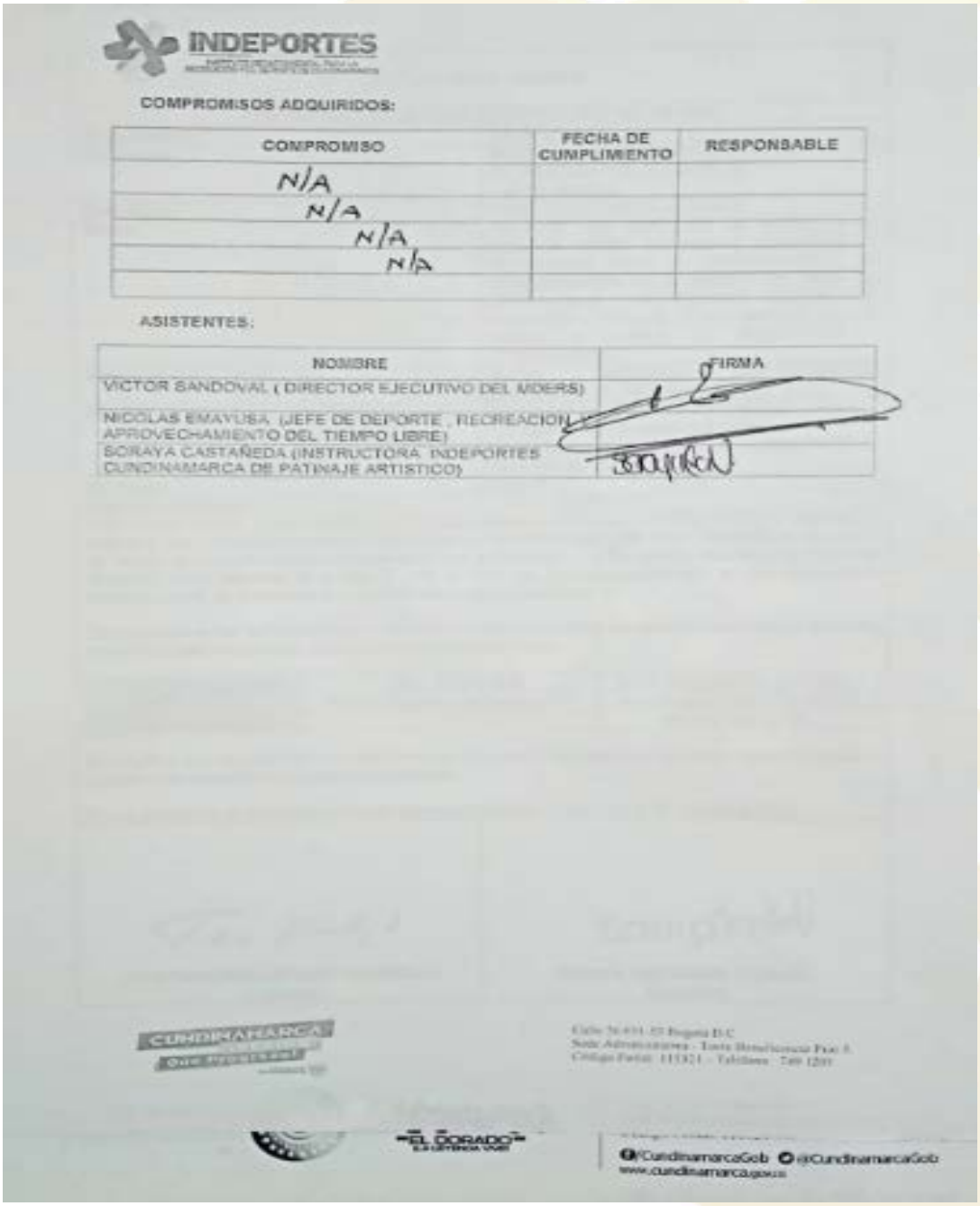
1. Saludo
2. Presentación.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

- EL COORDINADOR DA UN COORDIAL SALUDO Y AMABLE BIENVENIDA AL EQUIPO DE TRABAJO IMDERS, Y RESALTA LA IMPORTANCIA DE APOYO HACIA LAS ESCUELAS DE FORMACION EN EL MUNICIPIO DE SIBATE.
- SE HABLA QUE BAJO EL MISMO LINEAMIENTO Y PLAN DE TRABAJO SE LLEVE ACABO EL PROCESO EN LA ESCUELA DE FORMACION
- HACERCARME A DIALOGAR CON LOS DIRECTIVOS DE LOS DIFERENTES CLUBES PARA INFORMAR DEL NUEVO ACOMPAÑAMIENTO EN EL PROCESO FORMATIVO
- PRESENTARME CON EL PROFESOR QUE MANEJA LA FORMACION EN EL IMDERS Y MANIFESTARLE EL APOYO QUE TENDRA Y PONERNOS DE ACUERDO PARA LLEVAR A CABO EL PROCESO FORMATIVO
- SOLICITAR ESPACIOS Y HORARIOS ANTE EL IMDERS PARA DICHA FORMACION
- PRESENTARME ANTE EL DIRECTOR EJECUTIVO VICTOR SANDOVAL

CUNDINAMARCA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



INDEPORTES

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
N/A		
N/A		
N/A		
N/A		

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
VICTOR SANDOVAL (DIRECTOR EJECUTIVO DEL IMDERS)	
NICOLAS EMAYUSA (JEFE DE DEPORTE , RECREACION APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE)	
SORAYA CASTAÑEDA (INSTRUCTORA INDEPORTES CUNDINAMARCA DE PATINAJE ARTISTICO)	

CUNDINAMARCA

EL DORADO

@CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

www.cundinamarca.gov.co

OBLIGACION #11 Apoyo en abastos carrera de la mujer 17 de julio

28 de julio Sibaté adulto mayor

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #12

CAPACITACION 25 DE JULIO

OBLIGACION # 13 Formato FUID

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

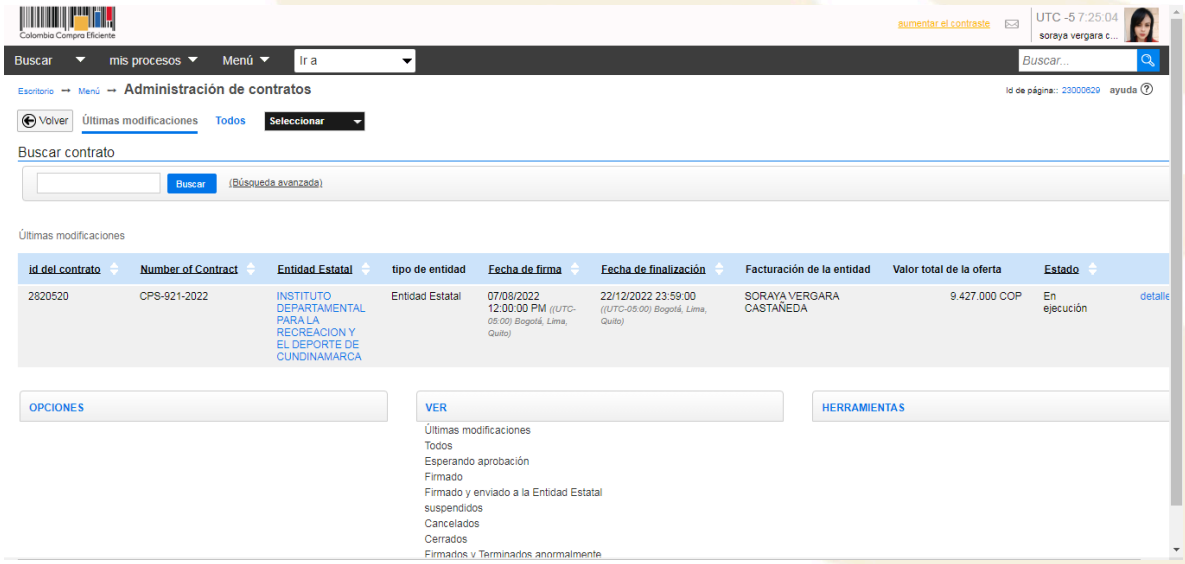
ENTIDAD PRODUCTORA:		REGISTRO DE ENTRADA		
UNIDAD ADMINISTRATIVA:		AÑO	MES	DIA	NT
OFICINA PRODUCTORA :					
OBJETO:		NT= Numero de transferencia		

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo _____ Firma _____

Recibido por: _____ Cargo _____ Firma _____

OBLIGACION # 14



OBLIGACION # 15 Entrega de formatos solicitados.

