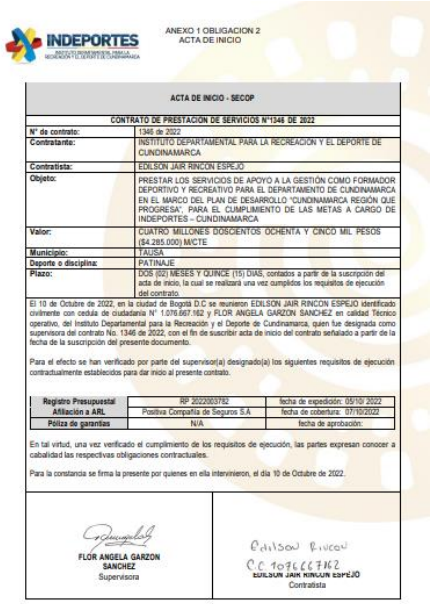
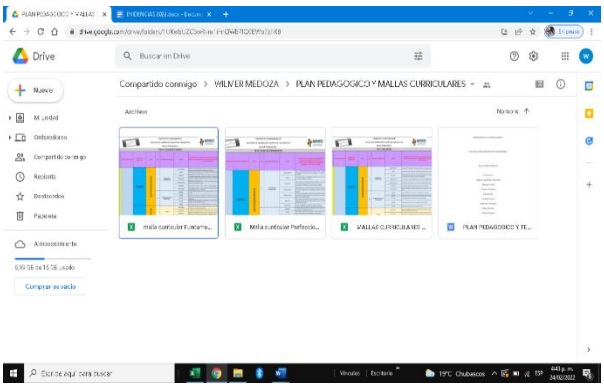
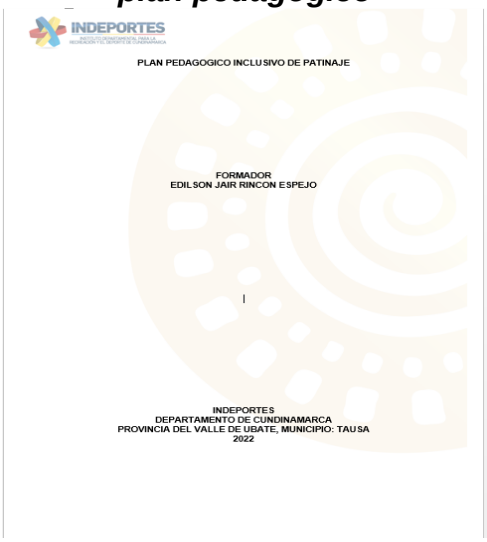
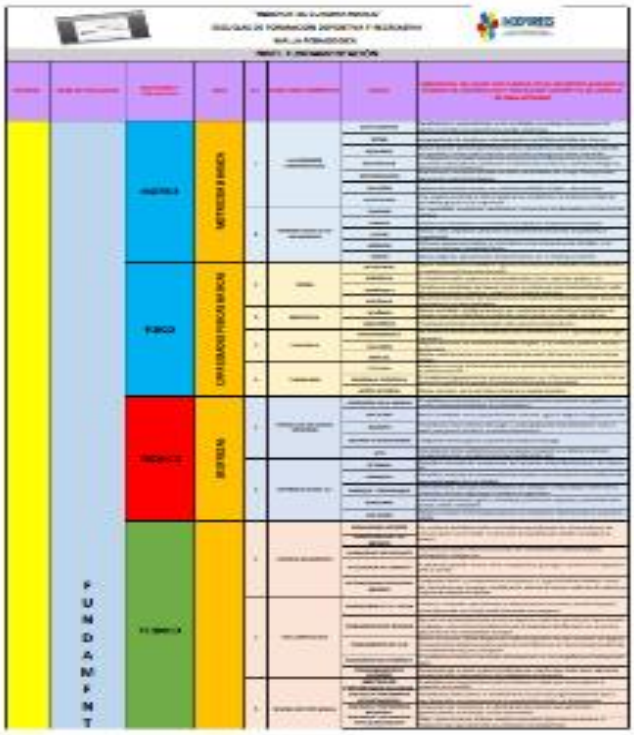
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE OCTUBRE- CTO 1346 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">EDILSON JAIR RINCON ESPEJO</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1076667162 DE UBATE</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>10/10/2022
31/10/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES- 2022003782 de 05/10/2022</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">Publicidad escuela de formación patinaje

Convocatoria e invitación en escuelas rurales
</td></tr>
</table>

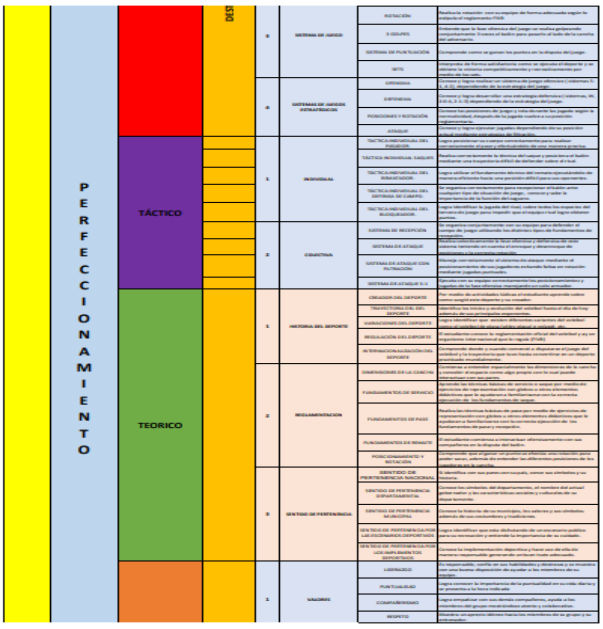
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	***Acta de inicio***  INDEPORTES ANEXO 1 OBLIGACION 2 ACTA DE INICIO **ACTA DE INICIO - SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N°1346 DE 2022** N° de contrato: 1346 de 2022 Contratante: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA Contratista: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO 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: CUATRO MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL PESOS ($4.285.000) M/CTE Municipio: TAUSA Deporte o disciplina: PATINAJE Plazo: DOS (02) MESES Y QUINCE (15) DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. El 10 de Octubre de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron EDILSON JAIR RINCON ESPEJO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.667.162 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1346 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: RP 2022003782 — fecha de expedición: 05/10/ 2022 Afiliación a ARL: Positiva Compañía de Seguros S.A — fecha de cobertura: 07/10/2022 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 10 de Octubre de 2022. FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora Edilson Rincon C.C 1076667162 EDILSON JAIR RINCON ESPEJO Contratista ***Documentos drive carpeta mallas curriculares***  Drive Buscar en Drive Nuevo Compartido conmigo Reciente Destacados Papelera Almacenamiento Comprar almacenamiento Compartido conmigo > WILVER MEDOZA > PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS CURRICULARES Archivos Nombre Escribe aquí para buscar ***plan pedagógico***  INDEPORTES PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE FORMADOR EDILSON JAIR RINCON ESPEJO INDEPORTES DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE, MUNICIPIO: TAUSA 2022

	Horarios y sitios de trabajo INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE MUNICIPIO: TAUSA NOMBRE DEL FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES 2:00 PM A 4; 00 PM | GRUPO | | | INICIACIÓN | INICIACIÓN | INICIACIÓN | | | SEDE DE TRABAJO | | | VEREDA PAJARITO | RASGATA ALTO | COLISEO TAUSA | | | 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | | | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | SEDE DE TRABAJO | | | VEREDA PAJARITO | RASGATA ALTO | COLISEO TAUSA | | | 6:00 PM A 8:00 PM | GRUPO | | | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | | | SEDE DE TRABAJO | | | VEREDA PAJARITO | RASGATA ALTO | COLISEO TAUSA | | | 3:30 P.M. A 4 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 6 P.M. A 7:30 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | NOMBRE MONITOR EDILSON JAIR RINCON ESPEJO **EVIDENCIA ANEXO 1:** acta de inicio **EVIDENCIA ANEXO 2:** plan pedagógico. **EVIDENCIA ANEXO3:** Mallas pedagógicas. **EVIDENCIA ANEXO4**: horarios y sitios de trabajo
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.	***Contenidos malla pedagógica Iniciación*** "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 CUANTUM PERFIL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADAPTACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD INICIACIÓN | MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS | ACOPLAMIENTO | Participación de los beneficiarios en las actividades recreodeportivas propuestas. RITMO | Capacidad de los estudiantes de realizar diferentes ejercicios en las sesiones de entrenamiento EQUILIBRIO | Capacidad perceptiva motriz de los estudiantes de mantener el cuerpo en una o más fuerzas en el que el cuerpo se encuentra en estado de inmovilidad ORIENTACIÓN | El estudiante se despliega adecuadamente teniendo modificaciones en la dirección DIFERENCIACIÓN | Movimientos conscientes de cada una de las extremidades del cuerpo REACCIÓN | Respuesta del cuerpo ante estímulos visuales, sonoros o táctiles ADAPTACIÓN | Cambios fisiológicos y anatómicos producidos en el deportista con la practica regular de actividad física 6 | PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO | CAMINAR | Ejecuta caminatas en solo tiempo con pausa dentro de la zona CORRER | Ejecuta actividades en actividades con ritmo libre, dentro de un solo ritmo SALTAR | Realiza saltos desde diferentes puntos y modelos de altura LANZAR | Planea pasos cortos y largos que impliquen alcanzar el balón RODAR | Realiza rolles alrededor ante y medio sin dificultad FISICO | CAPACIDADES FISICAS BASICAS | 1 | FUERZA | RESISTENCIA | Ejecuta movimientos en donde los algunos músculos se ven sometidos a tensión muscular en relación con el tiempo de ejercicio. EXPLOSIVA | El estudiante realiza juegos que le permiten saltar, lanzar, explotar, golpear, etc. ELASTICIDAD | Participan en actividades que buscan mejorar su rendimiento muscular aplicando los por medio de ejercicios que no produzcan cambios en la longitud muscular ELASTICIDAD | Responde ante ejercicios que buscan mejorar la movilidad articular por medio de una fase isométrica y una fase isotónica 2 | RESISTENCIA | AEROBICA | Realiza actividades satisfactoriamente que requieren de un esfuerzo prolongado en el tiempo a una intensidad baja o moderada como caminar, correr, saltar cuerda, etc ANAEROBICA | Practica ejercicios de una intensidad media, alcanzo tiempos breves. 3 | VELOCIDAD | DESPLAZAMIENTO | Por medio de movimientos coordinados realiza movimientos en el espacio donde un juego hacia otro REACCIÓN | Desarrollo capacidad de dar respuesta corporal ante un estímulo sonoro, visual o táctil CARRERA | Realiza movimientos de ritmo, ventaja o derrotas. Es parte del tiempo en el menor tiempo posible RITMICA | Realizamos su cuerpo de forma creativa en un movimiento con el trabajo a permite evolver su cuerpo musical. 4 | FLEXIBILIDAD | GIMNIA GIMNASTICA | El estudiante dispondrá de las ejercicios propuestos por el formador para evitar de formar general en que flexiona grupos musculares mediante ejercicios prácticos. ACTIVA O PASIVA | Ejecuta ejercicios que le permiten flexionar un cada articulación TECNICO | DESTREZAS | 1 | SISTEMA DE JUEGO DEL DEPORTE | POSICIONES EN LA CANCHA | El estudiante comprende la conservación para tomar el espacio en el que los jugadores en la cancha ROTACIÓN | Realiza la rotación con su equipo de forma adecuada según lo estipula el reglamento FIFA SEGURIDAD | Entiende que la falta técnica del juego es cuando propiamente un jugador, Evalua el fastidio para lograr el objetivo de la acción del adversario SISTEMA DE PUNTUACIÓN | Comprende como se ganan los puntos en la disputa del juego ARTE | Interpreta de forma artística lo como se ejecuta el deporte y su relación la música TEORICO | 1 | HISTORIA DEL DEPORTE | CREACIÓN DEL DEPORTE | Por medio de actividades realiza el estudiante aprende sobre los primeros inicios, los nuevos y todo lo al creador y cual fue la de la aparición y del estadio a la llegada de la historia TRANSFORMACIÓN DEL DEPORTE | Realiza un cuadro sinóptico sobre la transformación del deporte a través de la historia FUNDAMENTACIÓN DEL DEPORTE | Para cada que existen diferentes características del estadio como el estadio de playa (arenoso) o pequeño, etc REGULACIÓN DEL DEPORTE | El estudiante a través de ejercicios en el reglamento que regula normas y la implementación del deporte en todo el mundo INTERNACIONALIZACIÓN DEL DEPORTE | Comprende donde y cuando semanal o diariamente el juego del estadio también a través del crecimiento que ha tenido mundialmente, además de conocer cuales son los países con mejores equipos de cada estadio 2 | REGLAMENTACIÓN | DIMENSIONES DE LA CANCHA | Conocemos y entendemos experimentar las dimensiones de la cancha y conoce el espacio como algo propio con la cual puede interactuar con seguridad FUNDAMENTOS DE SERVICIO | Aprende las normas básicas de servicio a saque por medio de ejercicios de representación con juegos y otros elementos didácticos que le ayuden a familiarizarse con la normativa apropiada de los fundamentos de saque FUNDAMENTOS DE PASE | Realiza las normas básicas de pase por medio de ejercicios de representación con juegos y otros elementos didácticos que le ayuden a familiarizarse con la normativa apropiada de los fundamentos de pase y recepción. FUNDAMENTOS DE REMATE | El estudiante comienza a interactuar diferentemente con sus compañeros en la disputa del balón POSICIONAMIENTO Y RotACIÓN | Comprende que el juego se puede ejecutar una rotación propiamente dicha, además de tratar los diferentes posiciones de los jugadores en la cancha 3 | GESTOS DE PERTENENCIA | GESTOS DE PERTENENCIA NACIONAL | Identifica con escudos con su país y comienza a entender que forma parte de la población de Colombia GESTOS DE PERTENENCIA DEPARTAMENTAL | Entiende que forma parte y es beneficiario de una estructura gubernamental a que le hace desarrollar un compromiso con la escuela de formación y el departamento. GESTOS DE PERTENENCIA MUNICIPAL | Comprende que pertenece a un colectivo grupo de personas que representara departamental al municipio en otro municipio. GESTOS DE PERTENENCIA POR LOS RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS | Cuida y hace conservar en buen estado los escenarios deportivos que prestara a su disposición para que desarrolle sus actividades recreodeportivas.

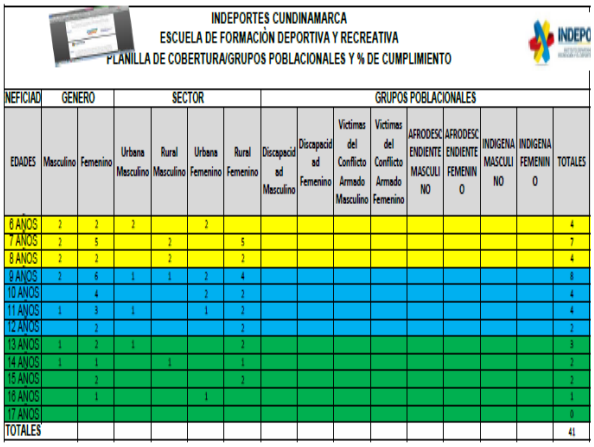
Contenidos malla pedagógica fundamentación



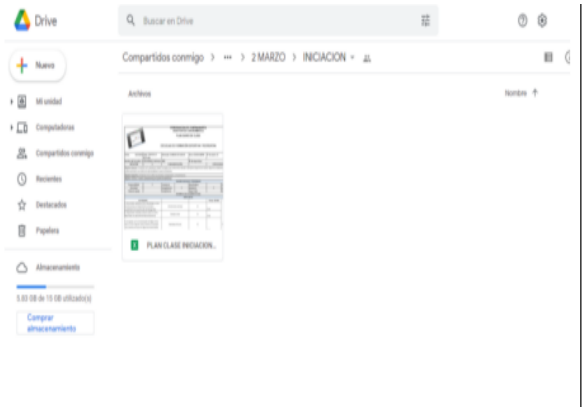
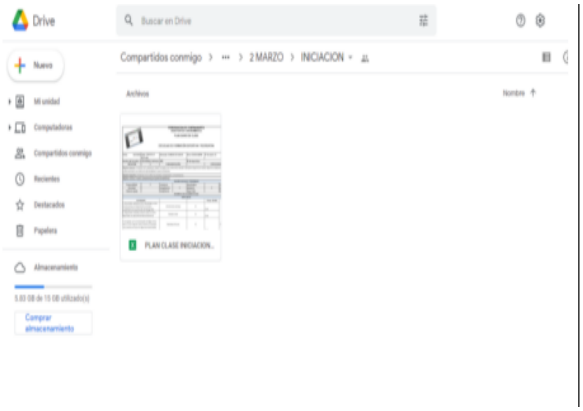
Contenido malla pedagógica perfeccionamiento

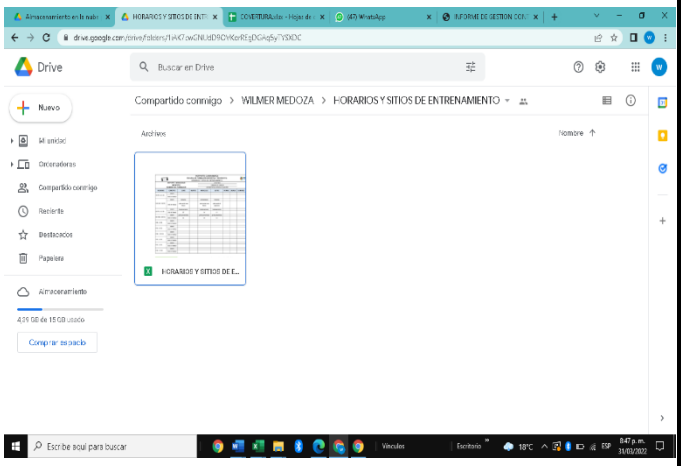
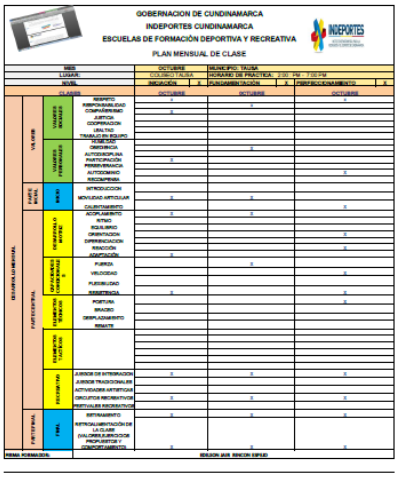


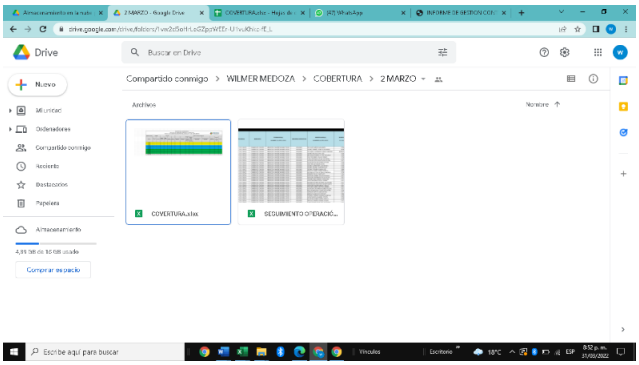
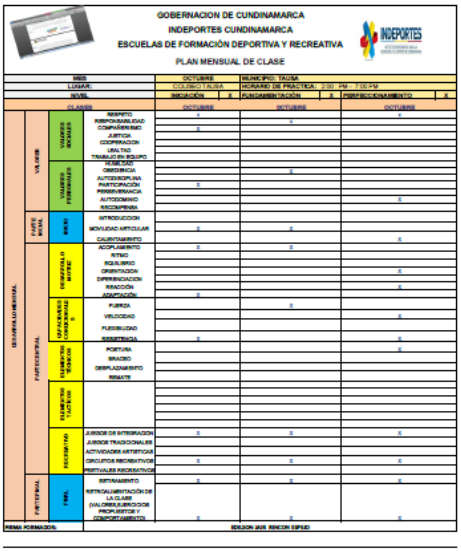
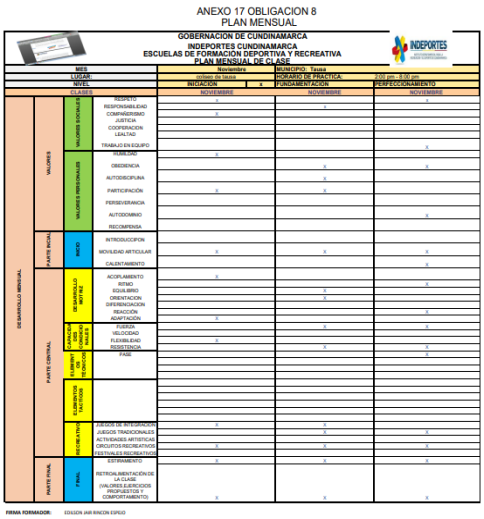
EVIDENCIA ANEXO 5: asistencia iniciación
EVIDENCIA ANEXO 6: asistencia fundamentación

	EVIDENCIA ANEXO 7: asistencia perfeccionamiento **EVIDENCIA ANEXO 8:** evidencias iniciación **EVIDENCIA ANEXO 9:** evidencias fundamentación **EVIDENCIA ANEXO 10:** evidencias perfeccionamiento
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.	***Planilla de cobertura patinaje***  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO **EVIDENCIA ANEXO 11**: cobertura patinaje Tausa **EVIDENCIA ANEXO 12:** seguimiento operación beneficiarios patinaje Tausa
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.	***Intervención entrenador con población*** 

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	2	2	2		2										4
7 AÑOS	2	5		2		5									7
8 AÑOS	2	2		2		2									4
9 AÑOS	2	6	1	1	2	4									8
10 AÑOS		4			2	2									4
11 AÑOS	1	3	1		1	2									4
12 AÑOS		2				2									2
13 AÑOS	1	2	1			2									3
14 AÑOS	1	1		1		1									2
15 AÑOS		2				2									2
16 AÑOS		1			1										1
17 AÑOS															0
TOTALES															41

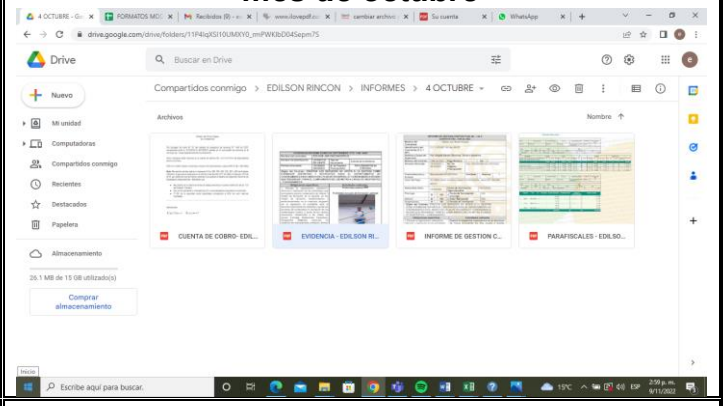
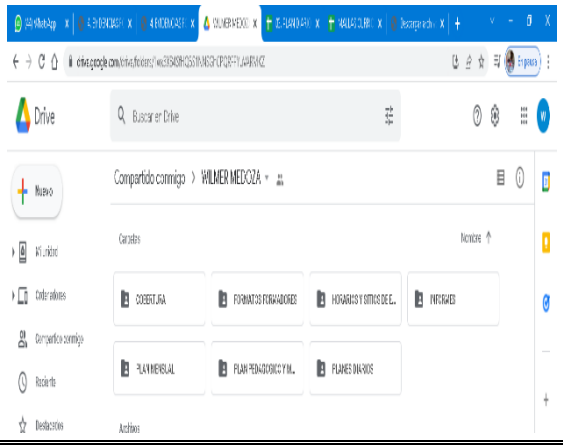
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	***Carpeta planes diarios iniciación Octubre***  ***Carpeta planes diarios fundamentación Octubre***  ***Carpeta planes diarios perfeccionamiento octubre***  **EVIDENCIA ANEXO 13:** planes diarios iniciación octubre **EVIDENCIA ANEXO 14**: planes diarios fundamentación octubre **EVIDENCIA ANEXO 15:** planes diarios perfeccionamiento octubre

	EVIDENCIA ANEXO 16: planes diarios iniciación noviembre **EVIDENCIA ANEXO 17**: planes diarios fundamentación noviembre **EVIDENCIA ANEXO 18:** planes diarios perfeccionamiento noviembre
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.	***Carpeta drive horarios y sitios de entrenamiento***  ***Plan mensual octubre***  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE ***Carpeta Drive cobertura y asistencias mes de octubre***

	
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.	***Plan mensual de octubre***  ***Plan mensual de noviembre*** 

	EVIDENCIA ANEXO 19: plan mensual octubre **EVIDENCIA ANEXO 20:** plan mensual noviembre
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	**Programare las pruebas técnicas, físicas y teóricas según el cronograma enviado por indeportes en el mes de octubre, noviembre y diciembre.**
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.	***Certificado alcaldía de Tausa***  ANEXO 17 OBLIGACION 10 CERTIFICADO MUNICIPAL República De Colombia Departamento de Cundinamarca ALCALDIA MUNICIPAL DE TAUSA NIT: 899.999.481 – 9 CERTIFICACION EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA HACE CONSTAR: Que EDILSON JAIR RINCON ESPEJO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.667.182 de Ubate presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el periodo comprendido entre el 10 de octubre de 2022 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide el día primero (01) del mes de noviembre de 2022. JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO Coordinador de Deportes Tel. 3123514334 Tausa – Reconocida, incluyente y progresista Casa Municipal: Cra 3 # 3-24 Conmutador: (091) 858 0317 – 858 0153 Email: Escaneado con CamScanner **EVIDENCIA ANEXO 21:** certificación municipal
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	**Apoyare todos los eventos que el municipio programe** ➢ **Realice curso virtual el día 29 de octubre con una duración de 20 horas invitación por parte del área administrativa y financiera Indeportes Cundinamarca** **“Certificación integridad transparencia y lucha contra la corrupción”**

	 **EVIDENCIA ANEXO 22: Certificación integridad transferencia y lucha contra la corrupción**
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	***Evidencia reunión 13 de octubre***  ***Evidencia reunión 14 de octubre*** 

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.	**Diligenciaré y Entregaré el formato (FUID) cuando sea requerido o de igual manera cuando se requiera trasladar documentos al archivo del instituto.**
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	***Soportes informe de gestión contractual mes de octubre*** 
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.	***carpetas documentos drive mes de octubre*** 

ANEXOS

- ✓ **ANEXO 1: Acta de inicio.**
- ✓ **ANEXO 2: Plan pedagógico.**
- ✓ **ANEXO 3: Mallas pedagógicas.**
- ✓ **ANEXO 4: Horarios y sitios de trabajo.**
- ✓ **ANEXO 5: Asistencia de iniciación**
- ✓ **ANEXO 6: Asistencia de fundamentación**
- ✓ **ANEXO 7: Asistencia de perfeccionamiento**
- ✓ **ANEXO 8: Evidencias iniciación**
- ✓ **ANEXO 9: Evidencias fundamentación**
- ✓ **ANEXO 10: Evidencias perfeccionamiento**
- ✓ **ANEXO 11: Cobertura patinaje municipio de Tausa**
- ✓ **ANEXO 12: Seguimiento operación beneficiarios patinaje municipio de Tausa.**
- ✓ **ANEXO 13: Planes diarios iniciación Octubre**
- ✓ **ANEXO 14: Planes diarios fundamentación Octubre**
- ✓ **ANEXO 15: Planes diarios Perfeccionamiento Octubre**
- ✓ **ANEXO 16: Planes diarios iniciación noviembre**
- ✓ **ANEXO 17: Planes diarios fundamentación noviembre**
- ✓ **ANEXO 18: Planes diarios Perfeccionamiento noviembre**
- ✓ **ANEXO 19: Plan mensual mes de Octubre**
- ✓ **ANEXO 20: Plan mensual mes de noviembre**
- ✓ **ANEXO 21: Certificación municipal**
- ✓ **ANEXO 22: Certificación integridad transferencia y lucha contra la corrupción**

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N°1346 DE 2022	
N° de contrato:	1346 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	EDILSON JAIR RINCON ESPEJO
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:	CUATRO MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y CINCO MIL PESOS ($4.285.000) M/CTE
Municipio:	TAUSA
Deporte o disciplina:	PATINAJE
Plazo:	DOS (02) MESES Y QUINCE (15) DIAS, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 10 de Octubre de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron EDILSON JAIR RINCON ESPEJO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.667.162 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1346 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	RP 2022003782	fecha de expedición: 05/10/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 07/10/2022
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 10 de Octubre de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	Edilson Rincon C.C. 1076667162 **EDILSON JAIR RINCON ESPEJO** Contratista

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

FORMADOR
EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE, MUNICIPIO: TAUSA
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

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 del municipio de tausa.

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 en el municipio de Tausa

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.

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

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 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.

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 CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	INICIACIO	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 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
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo
				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 del
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del patinaje
		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
			O	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

	N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIV			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
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	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		30/10/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		EDILSON JAIR RINCON ESPEJO					
MUNICIPIO		TAUSA					



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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	FUNDAMEN	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
		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 aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
				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
						GENERACION DE ESPACIOS DE	

	T A C I O N			3	SENTIDO DE PERTENENCIA	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
						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
						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 RECREATIVAS	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		30/10/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		EDILSON JAI R RINCON ESPEJO					
MUNICIPIO		TAUSA					



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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
	PERFEC	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.
				2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.

PATINAJE	C C I O N A M I E N T O	TACTICO					
				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 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	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		30/10/2022					
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		EDILSON JAIR RINCON ESPEJ0					

MUNICIPIO	TAUSA

ANEXO 4 OBLIGACION 2
HORARIOS Y SITIOS DE EMTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

MUNICIPIO: TAUSA

NOMBRE DEL FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 4; 00 PM	GRUPO			INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO			VEREDA PAJARITO	RASGATA ALTO	COLISEO TAUSA			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA PAJARITO	RASGATA ALTO	COLISEO TAUSA			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO			VEREDA PAJARITO	RASGATA ALTO	COLISEO TAUSA			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 5 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA INICIACION



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	EMANUEL CAICEDO CELY	3208859022																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
2	EILEEM GINETH VANEGAS MONTERO	3214206293																			1	1	1					0	1	1				6	5	1	83%
3	MARIA JOSE CAICEDO	3208859022																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
4	RAMIL THAMARA HERNANDEZ	3224388829																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
5	KAROL ZHARICK ROBAYO	3224329197																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
6	MAITHE INARA PINZON CAÑON	3209138024																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
7	SARA DANIELA PINTO ALGARRA	3163012041																			1	0	1					1	1	1				6	5	1	83%
8	SARA SOFIA CASTAÑEDA GOMEZ	3214113640																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
9	SARA VALENTINA PRADA BRICEÑO	3193047594																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
10	JUAN DAVID PRADA BRICEÑO	3193047594																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
11	GESELL DAYANA AREVALO	3126561969																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
12	LEIVER SMITH AREVALO	3126561969																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
13	YESICA YURANI RODRIGUEZ	3188254494																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
14	SANDRA JULIETH RUIZ BELLO	3196032370																			1	0	1					1	1	1				6	5	1	83%
15	DILAN SAMUEL FORERO	3213836926																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%

ANEXO 6 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA FUNDAMENTACION



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

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	DANNA ISABELLA SILVA BELLO	3214243636.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
2	ISABELLA ALEJANDRA CASTILLO VELASCO	3165285297.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
3	LAURA NATASHA ACOSTA RAMIREZ	3214824181.																			1	1	0					1	1	1				6	5	1	83%
4	YORMAN ESTIVEN ROBAYO FORERO	3224329197																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
5	KAROL DANIELA BELLO CASTILLO	3224329197																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
6	JHOANN SNEIDER BELLO CASTILLO	3224329197																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
7	MARÍA NICOL SILVA CASTILLO	3224329197																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
8	LAURA SOFIA SUAREZ CRUZ	3163012047.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
9	GISSELLE XIOMARA VANEGAS MONTERO	3214206293																			1	0	1					1	1	1				6	5	1	83%
10	KAROL ELIANA PINZON RODRIGUEZ	3228425882.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
11	MICHEL DANIELA FORERO SANTOS	3203467520																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
12	ERIKA VALERIA MONTAÑO PACHON	3142569637																			1	1	1					1	0	1				6	5	1	83%
13	KAROL ALEJANDRA PACHON SALAMANCA	3127181793.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
14	LORENA VALENTINA POSADA RODRIGUEZ	3175052595																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
15	YERID TATIANA ECHEVERRIA MELENDEZ	3204716955.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
16	LAURY JULIANA PACHON SALAMANCA	3127181793.																			0	1	1					1	1	1				6	5	1	83%
17	LAURA LUCIAN PACHON CAPERA	3138600422																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
18	KAROLL YULIANA CASTAÑEDA GOMEZ	3123182156.																			1	1	0					1	1	1				6	5	1	83%

ANEXO 7 OBLIGACION 3
ASISTENCIA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	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	BRAYAN FELIPE CAÑON PERAZA	3143080305																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
2	KAROLL DANIELA FORERO RODRIGUEZ	3213836926																			1	1	1					0	1	1				6	5	1	83%
3	NIKOL VIVIANA QUIROGA	3114585771																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
4	WALTER SAMMIR RAMOS PRADA	3133381046.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
5	MARIANA RAMOS CASTAÑEDA	3223033291																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
6	LIZETH ROCIO SALAZAR FORERO	3118351919																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%
7	LAURA SOFIA CAÑON PERAZA	3143080305																			1	1	1					1	0	1				6	5	1	83%
8	KAREN DAYANA PINTO ALGARRA	3163012047.																			1	1	1					1	1	1				6	6	0	100%

ANEXO 8 OBLIGACION 3
EVIDENCIAS INICIACION

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">EDILSON JAIR RINCON ESPEJO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">N°1346 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">MUNICIPIO DE TAUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO DE TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, V. PAJARITO</td><td>MES: OCTUBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
<tr><td colspan="2">INICIACION
</td><td>INICIACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 09 OBLIGACION 3
EVIDENCIAS FUNDAMENTACION

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">EDILSON JAIR RINCON ESPEJO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">N°1346 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">MUNICIPIO DE TAUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO DE TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, V. PAJARITO</td><td>MES: OCTUBRE</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACION
</td><td>FUNDAMENTACION
</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACION
</td><td>FUNDAMENTACION
</td></tr>
</table>

ANEXO 10 OBLIGACION 3
EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**EDILSON JAIR RINCON ESPEJO**	
No DE CONTRATO	**N°1346 DE 2022**	
MUNICIPIO	**MUNICIPIO DE TAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO DE TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, V. PAJARITO**	**MES: OCTUBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 11 OBLIGACION 4
COBERTURA PATINAJE TAUSA



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	2	2	2		2										4
7 AÑOS	2	5		2		5									7
8 AÑOS	2	2		2		2									4
9 AÑOS	2	6	1	1	2	4									8
10 AÑOS		4			2	2									4
11 AÑOS	1	3	1		1	2									4
12 AÑOS		2				2									2
13 AÑOS	1	2	1			2									3
14 AÑOS	1	1		1		1									2
15 AÑOS		2				2									2
16 AÑOS		1			1										1
17 AÑOS															0
TOTALES															41

ORTES
IENTAL PARA LA
TE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 12 OBLIGACION 4
CUADRO DE SEGUIMIENTO BENEFICIARIOS

Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Fecha de nacimiento	Deporte	Categoría	Rol	EPS	Orientación sexual	Identificación de género	Grado de escolaridad	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?	Soporte vacunación	Talla uniforme	Talla calzado	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de teléfono del acudiente	Correo electrónico del acudiente	Idioma	Intérprete	Autoreconocimiento	Participa intersolidario
1076203827	PEREZ SERNA ABELARDO RICARDO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				8	39	ABAD ALEJO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1111111111	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				11	41	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAMA	1111111111		Castellano		Ninguna	
1077119163	CAMACHO PEREZ ANA CAMILA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				10	38	CAMACHO MARTINEZ ANA	MAMA	3136927191		Castellano		Ninguna	
1076203766	PEREZ SERNA ANDRES ALEJANDRO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203767	PEREZ SERNA ANDRES ALEJANDRO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203765	CANO ALTAMIRA JUSTO RAMIRO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				10	39	CANO ALTAMIRA	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203762	PEREZ SERNA MARIA ALEJANDRA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				11	41	PEREZ SERNA MARIA	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203764	PEREZ SERNA SARA VALENTINA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1111111111	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				11	41	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAMA	1111111111		Castellano		Ninguna	
1111111111	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				11	41	PRUEBA PRUEBA PRUEBA	MAMA	1111111111		Castellano		Ninguna	
1076203763	PEREZ SERNA ABELARDO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203760	PEREZ SERNA ANA CAMILA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				10	38	PEREZ SERNA ANA	MAMA	3136927191		Castellano		Ninguna	
1076203766	PEREZ SERNA ANDRES ALEJANDRO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203761	PEREZ SERNA SARA VALENTINA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				9	39	PEREZ SERNA ABELARDO	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203762	PEREZ SERNA MARIA ALEJANDRA	MUJ	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				11	41	PEREZ SERNA MARIA	MAMA	3122611668		Castellano		Ninguna	
1076203765	CANO ALTAMIRA JUSTO RAMIRO	MAN	VALLE DEL CAUCA	PALMIRA	CRA 29 #37-50	Rural				PATINAJE DE VELOCIDAD		Atleta	COMFENALCO	HETEROSEXUAL	Cisgénero		Colombiana		Ninguna				10	39	CANO ALTAMIRA	MAMA	3122611668

ANEXO 13 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS OCTUBRE INICIACION



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

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, V**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 presentación socializo mi nombtre completo y les indico que voy hacer su nuevo entrenador de patinaje	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño se ppresenta dice su nombre completo y edad	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

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 RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 20/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 - 4**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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.

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Saludo y socializo los temas a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo,	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del profe dice, cuando el profe dice 1 los niños patinan rapido cuando dice 2 despacio cuando dice 3 frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

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

Fecha: 21/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 -**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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.

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Saludo y socializo los temas a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la ronda infantil el ciempies que se trata de repetir el estribillo que el profe canta y la accion que el indique se ubican en un circulo cogidos de la cintura , los niños cantan el estribillo y se van desplazando hacia adelante , atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad en hilera cogidos de los hombros.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan flexion con las rodillas hasta sentarnos en el suelo, y luego levantarnos apoyando las rodillas.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo se hacen por parejas uno detrás del otro con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES**
3. Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o trios según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	**CUERDAS AROS CONOS**
4.ubicados en la linea final del campo sentados le dan la espalda al profe el ubica unos conos por el espacio, luego le dicde que se toquen las partes de el cuerpo que el va indicando y cuando diga cono el niño girara rapido para ir por uno de ellos el niño que quede sin cono sera eliminado asi sucesivamente hasta llegar al ganador		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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.

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Saludo socializacion de los temas a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda los esqueletos donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la ronda infantil el ciempies que se trata de repetir el estribillo que el profe canta y la accion que el indique se ubican en un circulo cogidos de la cintura , los niños cantan el estribillo y se van desplazando hacia adelante , atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad en hilera cogidos de los hombros.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan Posición básica del patinaje, resistencia.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan Ejercicios de equilibrio con resistencia.		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4Juego: "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		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 - 4**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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.

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURS0S HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda de los esqueletos donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la ronda infantil el ciempies que se trata de repetir el estribillo que el profe canta y la accion que el indique se ubican en un circulo cogidos de la cintura , los niños cantan el estribillo y se van desplazando hacia adelante , atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad en hilera cogidos de los hombros.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan Ejercicios de cómo ponernos de pies y sentarnos.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan Ejercicios de desplazamiento con un con ambos pies llevando la posicion con manos atrás en la espalda		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES CONOS BALON**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego de la araña peluda llevando la posicion con las manos atrás , el profe indica que niño se hace en la mitad de la cnacha y el tendra la mision de coger a sus compañeros cuando el profe diga que tienen que trasladarse al otro extermo de la cancha si el niño de la mitas coge alguno se une a el hasta coger a todos	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.se realizó juego con patines que consistía en dos equipos y hacer gol en la portería FUTBOL		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:6-9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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.

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 Saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda de los esqueletos donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. Realizaré la ronda de cuatro palomas donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo V1 realizan la actividad cogidos de la mano en circulo.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS** **PATINES** **PROTECCIONES CONOS AROS TUBOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan posicion basica con saltos en el puesto	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila, los niños realizan posicion basica se desplazan hacia adelante y con la ayuda de las manos giran hacia el lado que el profe indique		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo por parejas uno detrás de el otro el niño de adelante realiza posicio basica y el otro lo empuja realizan una vuelta luego cambian.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.ubicados en la linea final del campo los niños realizan un circuito comenzando con slalom a dos pies , luego habre y cierra por los aros, para despues saltar unos obstaculos.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 14 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS OCTUBRE FUNDAMENTACION



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

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				RECURSOS HUMANOS
1 presentación socializo mi nombre completo y les indico que voy hacer su nuevo entrenador de patinaje	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño se presenta dice su nombre completo y edad	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**RECURSOS HUMANOS**
					PATINES
					PROTECCIONES
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
				RECURSOS HUMANOS
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 20/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS HUMANOS**
Saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda de cuatro palomas donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES PAÑUELOS TAPAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños Patinan y van recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan "El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego de atrapa colas cada niño tendra un pañuelo que se lo coloca en la cintura, luego se desplaza por todo el espacio y cuando el profe indique que atrape la mayor cantidad de colas lo realizan	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 21/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño Dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
realizare la actividad llamada simon dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. calentamiento realizando 10 vueltas al campo con posicion basica llevando las manos atrás en la espalda	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
.ubicados en la linea final del campo se hacen por parejas uno detrás del otro con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES PROTECCIONES FRISBEE CUERDAS PAÑUELOS AROS**
2. 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.		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan dos grupos para el juego del triki. El cual cada grupo tendra tres objetos el primero de cada grupo salen patinando cuando el profe lo indique lo colocaran en el triki dibujado en el piso luego se devuelve y Le toca la mano a su compañero para que luego lo realize gana el equipo que haga la linea recta sin obstruccion.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:10- 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 Saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. calentamiento realizando 10 vueltas al campo con posicion basica llevando las manos atrás en la espalda.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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 RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 27/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades: 10- 13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:400- 6:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**

Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:10- 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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 RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 15 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS OCTUBRE PERFECCIONAMIENTO



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

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 presentación socializo mi nombre completo y les indico que voy hacer su nuevo entrenador de patinaje	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño se presenta dice su nombre completo y edad	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 20/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 Saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare la actividad llamada el profe dice que se trata ubicados en un circulo, los niños estan atentos a la indicacion que el profe diga ej, saltando el profe dice hacia adelante, atrás, derecha, Izquierda y el niño lo realiza. V1 realizan la actividad cogidos de la mano V2 Realizan la accion contraria	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan Saltos en dos pies y a un pie pasando por el circuito realizando zig-zag.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en hilera los niños realizan dos equipos trasladando un cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.		Explosiva		10 MIN	
ubicados en la linea final del campo sentados le dan la espalda al profe el ubica unos conos por el espacio, luego le dicde que se toquen las partes de el cuerpo que el va indicando y cuando diga cono el niño gira rapido para ir por uno de ellos el niño que quede sin cono sera eliminado asi sucesivamente hasta llegar al ganador	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o trios según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 21/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
3. Realizaré movilidad articular empezando de la parte inferior hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. calentamiento realizando 10 vueltas al campo con posicion basica llevando las manos atrás en la espalda.	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
"El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.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.		Explosiva		10 MIN	
3.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.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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 RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 26/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré movilidad articular empezando de la parte inferior hasta que se involucre todo el cuerpo.	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda se deslizan de un extremo al otro.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños se desplazan por el espacio Patinando, van recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello		Explosiva		10 MIN	**PROTECCIONES**
3. "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.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré movilidad articular empezando de la parte inferior hasta que se involucre todo el cuerpo.	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
					PATINES
ubicados en la linea final del campo en fila los niños Agachados con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	**PROTECCIONES**
2.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.		Explosiva		10 MIN	
3.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	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

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		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas:**		**Edades:14-17 AÑOS**

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

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	5MIN	
2.cada niño dice presente	llamado a lista	**x**	5 MIN	
Realizaré movilidad articular empezando de la parte inferior hasta que se involucre todo el cuerpo.	Movilidad Articular	**x**	10 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	20 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.	Fuerza	Maxima	**x**	10 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.		Explosiva		10 MIN	
3.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.	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4.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.		Anaerobica		15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		5 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 16 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS NOVIEMBRE INICIACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-nov	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 - 4:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: edilson jair rincon espejo			**N° de deportistas: 15**		**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	x	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 hasta el superior	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**			**platillos , conos, silbato, cronometro**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. calentamiento en patines hacia ambas direcciones		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**platillos , conos, silbato, cronometro**
2. desplazamiento en marcha con los dos patines	Ritmo	x	20	
3. sobre paso de platillos con los dos patines	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. desplazmiento en linea recta al momento que suena el silbato deben hacer caida, en el pasto	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	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar los ejercicios realizados en la clase	

FIRMA FORMADOR: Edilson jair Rincon espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO	Municipio: Tausa	Hora: 2:00a 4:00 pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			N° de deportistas: 15		Edades: 6 a 8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: 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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular empezando de la parte inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. rondas recreativas (la batalla)	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : platillos, conos, silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.realizaremos circuitos de relevos	Velocidad	Maxima	**x**	60	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos, platillos, pelota de caucho, aros, pinpones
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion visopedica y visomanual	Ritmo	x	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	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	practicar los ejercicios relalizados en la clase	

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edilson jair rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**

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

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de reaccion mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Mejorar en el deportista la capacidad de equilibrio

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	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 hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, conos, silbato, aros, pelota de caucho**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. se realizaran los juegos de "el semaforo" - "la liebre y la tortuga" y "alcanzame si puedes		Reacciòn	**x**	60	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, conos, silbato,**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. realizaremos trabajos de eqilibrio y adaptacion en bases inestables	Equilibrio	x	20	
4. relizaremos la ronda de agua de limones y daremos alli cambios de direccion	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**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar la fuerza en los niños mediante autocargas

Objetivo Especifico: Adquirir la posicion basica del patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion (policias y ladrones)	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO ; conos, platillos, cinta metrica, regla**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. se realizaran estaciones donde el niños trabajara la fuerza con su propio peso corporal		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 : conos y platillos**
1. realizar la posicion basica "carrito"	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ubicación de desplazamientos exacta para los deportistas	Orientación	x	30	
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**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron los ejercicios y se tomaron las pruebas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar los ejercicios desarrollados en clase	

FIRMA FORMADOR: Edilson jair rincon espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**

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

Objetivo General: brindar espacios de recreacion para el disfrute y goze de los niños

Objetivo Especifico: Resolver problemas motores en entornos habituales y naturales, seleccionando y aplicando principios y reglas en la práctica de actividades físicas, lúdicas, deportivas y expresivas.

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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7	
4. desplazamientos de activacion	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**LES Y RECURSO : conos, platillos,cinta metric**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. realizaremos juegos de relevos y rondas como "aran zan zan", el baile del seremeñe	Resistencia	Aerobica	**x**	45	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar caminata en pingüino, y realizar bolita en los conos	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3. saltos en dos patines	Equilibrio	x	25	
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	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11-nov	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la flexibilidad					
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion (los ponchados)	Calentamiento	**x**	10	

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			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se realizara elongacion muscular del tren superior al tren inferior con una duracion de 45 segundos por		Estatica	**x**	45	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. juego de relevos realizando desplazamientos en un patin	Equilibrio	x	25	
	Orientación			
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 izquierdo	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la resistencia aerobica mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: optimizar en los niños el equilibrio y la orientacion por medio de juegos, formas jugadas y desplazamientos en patines

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion (la lleva)	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO ; conos, platillos, pelota de caucho**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. realizaremos juegos de relevos en patines	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. caminata en forma de pingüino	Equilibrio	x	20	
4. ubicación de desplazamientos exacta para los deportistas	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.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la resistencia anaerobica mediante diversas actividades ludicas

Objetivo Especifico: Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el su	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion congeladas	Calentamiento	**x**	10	

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. se realizaran juegos como: " relevos de precision" - " el testimonio"		Anaerobica	**x**	60	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1. juegos de relevos en zic zac con los dos patines	Acoplamiento	**x**	30	
2.	Ritmo			
3	Equilibrio			
	Orientación			
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**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		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	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	x	8	
4. Juego de activacion 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 (el leon)	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	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	practicar con el patin derecho	

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**

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

Objetivo General: Desarrollar en los deportistas la velocidad de desplazamiento mediante diversas actividades ludicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activacion (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

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			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. juegos de relevos		Desplazamiento	**x**	50	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos de cambio de direccion y cambios de orientacion en patines	Orientación	x	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. se realizara el juego del rodeo en el cual los niños deben atrapar a su compañero con un aro mientras se desplazan en patines	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: LOTHAR ALEJANDRO MATEUS CAS



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

Objetivo Especifico: contribuir a la adquisición de destrezas en el dominio de los elementos basicos fundamentales del patinaje

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	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	x	10	

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 direcciones		Anaerobica	x	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 25-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8**

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

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por

Objetivo Especifico: contribuir a la adquisición de destrezas en el dominio de los elementos basicos fundamentales del patinaje

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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

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 direcciones		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realiaron	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo

ANEXO 17 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS NOVIEMBRE FUNDAMENTACION



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

Fecha: 2-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

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.uego: "los charcos": los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo.		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. 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.	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 3-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (araña peluda)	Calentamiento	**x**	10	

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. "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		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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 MI	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	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 9-nov	Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO	Municipio: Tausa	Hora: 4:00 a 6:00 pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			N° de deportistas: 18		Edades: 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	x	10	

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. Agachado con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar		Anaerobica	x	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. Juego “el pañuelo”: se forman dos equipos que deben estar numerados y situados a cierta distancia del jugador que sujeta el pañuelo.	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. 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	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

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. Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 11-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

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. El niño de espaldas a su compañero es arrastrado por medio de un aro.		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. 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	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 16-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**

Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**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 MI**	**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 hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de activación (estatuas)	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO ; conos, platillos**
	Capacidad	**Manifestaciò n**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Hacer las partes del calentamiento por medio de relevos utilizando conos Realizar movimiento de pies en varias direcciones hacia delante y hacia atrás		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 17-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	10	

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 direcciones		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



21

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	10	

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. 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.		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2. Hacer las partes del calentamiento por medio de relevos utilizando conos Realizar movimiento de pies en varias direcciones hacia delante y hacia atrás	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 23-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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 MI	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 hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 24-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios de la disciplina del Patinaje de Velocidad por medio de juegos y formas jugadas.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	10	

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 direcciones		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos**
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo



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

Fecha: 25-nov	**Lugar: COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio: Tausa**	**Hora: 4:00 a 6:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Edilson Jair Rincon Espejo			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: • Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	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**	3	
3. Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	10	

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 direcciones		Anaerobica	**x**	30	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : conos y platillos
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinacion en escalera	Ritmo		30	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. juego de policias y ladrones en patines y alcanzame si puedes	Reacción	x	30	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos y conos
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	elongación muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	explicacion del porque se realizaron esos ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Edilson Jair Rincon Espejo

ANEXO 18 OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS NOVIEMBRE PERFECCIONAMIENTO



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

Fecha: 2/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**MATERIALES Y RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Realizaré la ronda la batalla del calentamiento donde se va cantando la cancion y se realiza el movimiento que el profe indique hasta que se involucre todo el cuerpo	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 10 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo		Explosiva		20 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		splazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 3/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
Juego: "los charcos": se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda, deslizarse		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4. 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		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 4/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MA**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**TER**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	**IAL**
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	**ES Y**
4. Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	Calentamiento	**x**	8 MIN	**REC UR SO**

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
Por equipos y por parejas tomados de las manos realizamos posición de salida más pasos de salida.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.Por equipos divididos en tríos sosteniendo una cuerda realizar pasos de salida y posición		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 9/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MAT ERIA LES Y REC URS O REC URS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.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.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 10/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	
2.Por equipos y por parejas tomados de las manos realizamos posición de salida más pasos de salida.		Explosiva		20 MIN	
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 11/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Por equipos deberán patinar con un aro en las dos manos y deberán realizar círculo y slalom gigante llegar al otro extremo y entregarle el aro al compañero	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	
2.Realizar por equipos con aro en la mano hacer círculo y slalom gigante patinando hacia atrás		Explosiva		20 MIN	
3.Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 16/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSOS HUMANOS PATINES PROTECCIONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan deslizamientos con un solo pie el otro lo llevan derecho luego cambian de pie.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	
2.Por equipos y por parejas tomados de las manos realizamos posición de salida más pasos de salida.		Explosiva		20 MIN	
3.Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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 RECURSOS HUMANOS**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO _____



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia adelante con los patines hasta el otro extremo del campo	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.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.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 18/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4.realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan deslizamientos con un solo pie el otro lo llevan derecho luego cambian de pie.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
Realizar por equipos con aro en la mano hacer círculo y slalom gigante patinando hacia atrás	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.Realizar por relevos con un aro en la mano los traspiés en curva.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicación de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJ



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

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

Objetivo General: 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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan deslizameentos con un solo pie el otro lo llevan derecho luego cambian de pie.	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.En patines se realizan ejercicios por parejas siempre motivando al niño que realice bien los movimientos técnicos del patinaje.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 min	ejercicios de estiramiento involucrando	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para mejorar el manejo de los patines	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO



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

Fecha: 25/10/2022	**Lugar:COLISEO TAUSA, VEREDA RASGATA ALTO, VEREDA PAJARITO**	**Municipio:TAUSA**	**Hora:6:00 - 8:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO			**N° de deportistas: 8**		**Edades:13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO X**	

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

Objetivo Especifico: • Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas del municipio de Tausa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1 saludo socializacion actividades a realizar	Introduccion a la clase	**X**	2 MIN	**RECURSOS HUMANOS**
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	3 MIN	
Movilidad articular empezando de tren inferior hasta el superior	Movilidad Articular	**x**	7 MIN	
4. realizare el calentamiento 15 vueltas al campo con posicion basica realizando brazeo	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**RECURSOS HUMANOS**
A dos pies llevando cono en la cabeza, salto a un pie llevando el cono en el otro	Fuerza	Maxima	**x**	20 MIN	**PATINES**
2.Por equipos se toma al compañero de un pie haciendo cadena y nos transportamos hasta el otro extremo.		Explosiva		20 MIN	**PROTECCIONES**
3.Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	Resistencia	Aerobica		25 MIN	
4.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.		Anaerobica		25 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
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.	atrones Basicos de Movimient			

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		4 min	ejercicios de estiramiento	**RECURSOS HUMANOS**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	charla sobre el comportamiento de cada niño y niña	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 min	charla de motivacion para mejorar los ejercicios propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 min	explicacion de algunos ejercicios para	

FIRMA FORMADOR: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 19 OBLIGACION 8
PLAN MENSUAL OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: TAUSA**				
LUGAR:				COLISEO TAUSA		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00 : PM - 7:00 PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**0CTUBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	x				x		
			RESPONSABILIDAD			x				
			COMPAÑERISMO	X						
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA			X				
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN	X						
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO					X		
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION							
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X				
			CALENTAMIENTO					X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X				
			RITMO							
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION					X		
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN					X		
			ADAPTACIÓN	X						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X				
			VELOCIDAD					X		
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA	X				X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSTURA					X		
			BRACEO							
			DESPLAZAMIENTO							
			REMATE							
		ELEMENTOS TACTÍCOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X		
FIRMA FORMADOR:			**EDILSON JAIR RINCON ESPEJO**							

ANEXO 20 OBLIGACION 8
PLAN MENSUAL NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Noviembre**		**MUNICIPIO: Tausa**		
LUGAR:				coliseo de tausa		**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 pm - 8:00 pm	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x	
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA			X	X	
			AUTODISCIPLINA			X		
			PARTICIPACIÓN	X		X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	
			CALENTAMIENTO				X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO				X	
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION			X		
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				X	
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	X	
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				X	
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES			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: EDILSON JAIR RINCON ESPEJO

ANEXO 21 OBLIGACION 1O
CERTIFICADO MUNICIPAL

CERTIFICACION

EL COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE TAUSA
HACE CONSTAR:

Que **EDILSON JAIR RINCON ESPEJO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.667.162 de Ubate presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el periodo comprendido entre el 10 de octubre de 2022 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide el día primero (01) del mes de noviembre de 2022.

JHON WILMER RODRIGUEZ FORERO
Coordinador de Deportes
Tel. 3123514334

Escaneado con CamScanner

ANEXO 22 OBLIGACION 11
CERTIFICADO CURSO

FUNCIÓN PÚBLICA

INTEGRIDAD PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

edilson jair rincon espejo

C.C 1.076.667.162

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 29 de octubre 2022

Armando López

Director de Participación, Transparencia y Servicio al Ciudadano (e)

Código: 761613281000