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

OBLIGACION # 1
Realicé la convocatoria.

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 2
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR

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

FORMADORES PATINAJE PROVINCIA SUMAPAZ

PRESENTADO A:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

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

TABLA DE CONTENIDO

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

INTRODUCCIÓN

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

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

JUSTIFICACIÓN

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

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

Editar con WPS Office

MARCO LEGAL

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

Este marco legal es el siguiente:

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

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

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

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

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

- ✓ Instalaciones para el patinaje: Estas prácticas o competencias deportivas se realizan pistas cubiertas con suelo de madera, baldosa o un piso adecuado para esta práctica deportiva, en las que se marcan una serie de círculos en el suelo grandes y pequeños para las pruebas de figuras una de sus modalidades.
- ✓ La pista: la pista debe tener un mínimo de 56 mts x 26 de ancho lo recomendable seria de 60 mts x 30 mts de ancho para tener un resultado óptimo en los entrenamientos y se vean reflejados en las competencias
  . Su superficie puede ser de resina especial, granito pulido, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar.

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

COMPETENCIAS: Existen diferentes tipos en el patinaje de artístico:

- ✓ WORDL SKATE GAMES
- ✓ AMERICAN CUP
- ✓ PANAMERICANO.
- ✓ JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD.
- ✓ JUEGOS BOLIVARIANOS
- ✓ INTERLIGAS
- ✓ CAMPEONATO NACIONAL CATEGORIAS A Y B
- ✓ CAMPEONATO NACIONAL CATEGORIA NOVATOS E INCIACION
- ✓ CAMPEONATO DEPARTAMENTAL CATEGORIAS A, B Y C
- ✓ DEPARTAMENTAL NOVATOS E INICIACION

MODALIDADES BASICAS

- ✓ LIBRE INDIVIDUAL
- ✓ FIGURAS
- ✓ DANZA INDIVUDUAL
- ✓ LIBRE PAREJA DE ALTO
- ✓ DANZA PAREJA
- ✓ PRESICION

ENTRTE OTRAS MODALIDADES NUEVAS

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL I - INICIACIÓN

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

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

NIVEL II - FUNDAMENTACIÓN

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

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

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL III - PERFECCIONAMIENTO

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

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

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

TEMAS Y CONTENIDOS

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

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

METODOLOGÍA DE TRABAJO

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

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

Para no dejar la parte cognoscitiva de los deportistas también se desarrollarán sesiones de trabajo en donde la resolución de problemas y el descubrimiento guiado aportarán a que los niños, niñas y jóvenes aporten al desarrollo de las clases de la mano la parte física y mental.

Teniendo en cuenta los temas y contenidos de las clases que se desarrollaran en la escuela de formación deportiva de patinaje en Cundinamarca se realizarán métodos de trabajo como:

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

Editar con WPS Office

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

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

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

INFRAESTRUCTURA

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

Para la práctica de este deporte en el municipio de Sibate Cundinamarca se cuenta con un escenario deportivo diseñado para la práctica de este y otros deportes como lo es el baloncesto, voleibol y fútbol de salón. Un campo de aproximadamente de 40 mts de largo por 20 mts de ancho, otro muy similar de 35 mts x25 mts de ancho lo cual son aptos para la práctica de este deporte.

MATERIALES

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

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

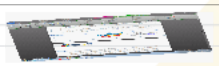
CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

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

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

Editar con WPS Office

gg



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ADAPTARCE A SUS PATINES PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES
						RITMO	
						EQUILIBRIO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES NOS AYUDARAN A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EN PATINES
						ORIENTACION	
						DIFERENCIACION	LOGRAR DIFERENCIAR MOVIENTOS BASICO SMOTRICES
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	LOGRAR ADAPTARCE A UNA ACCION MOTRIZ RESPONDIENDO DE FORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REFUERZA EL PATRON BASICO DE CAMINAR DE DONDE LA EJECUCION DE VARIAS ACTIVIDADESSE INICIACION
						CORRER	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO A MAYOR VELOCIDAD REQUIRIENDO DE DIFERENTES EJERCICIOS
						SALTAR	PARA ASILOGRAR DARLE VUELO AL CUERPO DE
						ATRAPAR	LOGRA REALIZAR EL MOVIENTO BASICO DE ATRAPAR CON MATERIAL LUDICO
						RODAR	LOGRA REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO ROTATIVO SOBRE SU PROPIO PESO CORPORAL DE MANERA HORIZOTAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION A LA FUERZA	LOGRA TRABAJAR LA FUERZA DE SU PROPIO PESO PARA ASI IR ADAPTANDO PARA EL SIGUIENTE NIVEL
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCION INCREMENTANDO LA TENCION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES LUDICAS QUE FACILITAN MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA
						ADAPTACIÓN A LA RESISTENCIA	REALIZA EJERCICIO ESPECIFICO S LUDICO S PARALA ADAPATACION DE DICHA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						AUDITIVA	RESPONDE A UN ESTIMULO AUDITIVO DE MANERA CORRECTA
						VISUAL	RESPONDE A UN ESTIMULO VISUAL DE MANERA CORRECTA
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA TRABAJAR CON EL COMPAÑERO PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ASISTIDA
						BALISTICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ENLONGACION MUSCULAR POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	MARCHA	FUERZA	MOVIMIENTO DE DESPLAZAMIENTO PARA MAYOR CONTROL DE LOS PATINES
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD REALIZANDO LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						DEPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES
						COORDINACION	REALIZA EJERCICIOS COORDINATIVOS SOBRE EL DESPLAZAMIENTO EN PATINES
				2	POSTURA BASICA	RESISTENCISTENCIA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA POR UN TIEMPO DETERMINADO POR EL ENTRENADOR
						UBICACIÓN	MANTTIENE LA UBICACIÓN DESIGNADA DESDE UN PRINCIPIO
						CONCENTRACION	MANTIENE LA CONCENTRACION NECESARIA PARA CUMPLIR CON LA HABILIDAD
						ADAPTACION	SE ADAPTA A LA POSTURA BASICA EN UN TIEMPO DETERMINADO
				3	BRACEO	COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA SU LATERALIDAD
						FUERZA	DOMINA EL MOVIMIENTO BASICO DE LOS PIES APLICANDO LA FUERZA ADECUADA
						PRESICION	CONTROLA SU POSTURA EN LOS ANGULOS ADECUADOS SIENDO PRECISO CON LOS MISMOS
				4	DESPLAAMIENTO	FUERZA	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS CON LA FUERZA NECESARIA PARA AVANZAR SOBRE SUS PATINES
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA EL DESPLAZAMIENTO CON EL MOVIENTO DE SUS PIERNAS
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD NECESARIA SOBRE LOS PATINES
						EQUILIBRIO	LOGRA AVAZAR SOBRE LOS PATINES SIN PERDER EL EQUILIBRIO NECESARIO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DE ESTA DISCIPLINA POR MEDIO DE VIDEO Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS
						HISTORIA	RECONOCE LA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL COMO POTENCIA MUNDIAL
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS EXACTAS DE LA PISTA REGLAMENTARIA
						IMPLEMENTACION	CONOCE A LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECESARIA PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE
						REGLAS	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LAS REGLAS DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA Y FUERA DE ELLA
						JUZGAMIENTO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO OFICIAL DE COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO DE ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO EN BUEN ESTADO EN COMPAÑIA DE SUS COMPAÑEROS
						BUEN USO DE IMPLEMENTACION DEPORTIVA	USA DE MANERA ADECUADA LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA
						CULTURA CIUDADANA	COMPRENDE LA CULTUA CIUDADANA COMO EL COMPAÑERISMO Y LA CORDIALIDAD ANTE LA COMUNIDAD
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	HACE USO DEL VALOR EL RESPETO DENTRO DE LA CLASE CON SUS COMPAÑEROS Y PROFESORES
						HONESTIDAD	HACE USO DEL VALOR HONESTIDAD DENTRO DE LA CLASE DE MANERA ADECUANDO TENIENDO EN CUENTA LA SITUACION DA RESPUESTA A ESTE VALOR MOSTRANDO COMPROMISO
						COMPROMISO	CON SU CLASE Y CADA DIA MEJORAR EN LA MISMA
						DISCIPLINA	DE ACUERDO AL VALOR SE ENTREGA 100% A SU EXEMPEÑO PARA CADA DIA MEJORAR
						COMPAÑERISMO	FUERA DE ELLA ASI DANDO UN EXCELENTE AMBIENTE DENTRO DE LA PRACTICA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRACTICA CON UN EXCELENTE ASPECTO Y ROPA ADECUADA
						ALIMENTACIÓN	DURANTE Y FUERA DE LA PRACTICA REALIZA SU HIDRATACION CORRESPONDIENTE
						PRESENTACION PERSONAL	HACE BUEN USO DEL UNIFORME O ROPA CO MODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA TENER SUS HORAS DE SUEÑO SUFICIENTES PARA LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	TIENE TODAS LAS CONDICIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DENTRO DE LA PRACTICA SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA CADA UNA DE SUS ACTIVIDADES DANDO SU MAYOR ESFUERZO Y SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						METAS	SE TRAZA METAS DENTRO DE LA CLASE LO CUAL HACE QUE PROGRESVAMEN LOGRE GRANDES OBJETIVOS Y METAS
						AUTO ESTIMA	RESPONDE A ESTIMULO SIDE AUTOESTIMA DANDO ASI MEJOR RESPUESTA ANTE ALGUNA DIFICULTAD
						RESULTADOS	SE ESFUERZA DIA A DIA PARA LOGRAR CUALQUIER OBJETIVO O META Y ASI OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS ORDENES PUESAS EN LA PRACTICA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANEJA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA Y APOYO CON TODOS SUS COMPAÑEROS
						TOMA DE DECICIONES	LOGRA TOMAR SUS PROPIAS DECICIONES DE MANERA EFICIENTE Y RESONSABLE
						CONTROL DE EMOCIONES	TIENE CONTROL DE SUS EMOCIONES Y MOMENTO DE FRUSTACION ANTE ALGUNA DIFICULTAD ANTE LA PRACTICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS TRAVERSALES	LOGRA ADAPATAR JUEGOS TRADICIONALES A LOS EJERCICIOS CORRES
						DEBERO DEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS ACTIVIDADES DEBERO DEPORTIVAS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CAPTURA LA BANDERA	PARTICIPA EN EL JUEGO QUE ELEGIMOS COMO CALENTAMIENTO
						LA LIEVA	PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD ESCOGIDA PARA REALIZAR EN MOMENT
						SALTA LA GUERRA	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA LUDICA EN COMPAÑIA DE SUS C
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASES DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES	LOGRA REALIZAR TODAS LAS HABILIDADES BASICAS SIGUIENDO EL CI
						CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA REALIZAR EL CIRCUITO DE MANERA CORRECTA SEGUN EL EJER
						CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES	LOGRA SUPERA LOS CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SANE ACT
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES MUNICIPALES	LOGRA PARTICIPAR EN EVENTOS MUNICIPALES EN TRE OTROS
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA ASISTIR A FOGUES Y ENCUENTROS DEPORTIVOS
						ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS	LOGRA SER SELECCIONADA PARA ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELA
						FESTIVALES TRADICIONALES	PARTICIPA EN EVENTOS DEL MUNICIPIO

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

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

" INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

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

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

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE UNA ACCION MOTRIZ DE MANERA SIMULTANE
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA MEJORARA EL EQUILIBRIO ATRAVES DE LA REALIZACION DE EJERCICIO Y PRUEBAS GIMNASTAS
						ORIENTACION	APRENDERA A REALIZAR DESPLAZAMIENTOS MANTENIENDO LA HUBICACION TEMPO ESPACIAL
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE ANALIZAR Y DIFERENCIAR LOS MOVIMIENTOS REALIZADOS EN EL DEPORTE
						REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	MOVIMIENTO CAUSADOS POR UNA SITUACION REALIZADA
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	IDENTIFICA LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO REALIZANDO ASI LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
						CORRER	REALIZA DIFERENTES ACTIVIDADES DE CAMBIOS DE VELOCIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						SALTAR	REALIZA SALTOS DE MANERA EXPLOSIVA LOGRANDO ASI EL VUELO MAXIMO
						ATRAPAR	ATRAPA OBJETOS EN MOVIMIENTO Y EN CUALQUIER DIRECCION
						ROBAR	LOGRA ROBAR EN DIFERENTES DIRECCIONES Y EJES
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	LLEVA SU MAXIMA VELOCIDAD AL 100% LOGRANDO ASI SU MAYOR ESFUERZO
						DINAMICA	EL DEPORTISTA REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENCION MUSCULAR PARA
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTE
						ESTATICA	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENERAR DESPLAZAMIENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARGA Y PRESENCIA DE OXIGENO A UNA
						ANAEROBICA LACTICA	REALIZARA ACTIVIDADES CON UNA INTENCIDAD MAYOR AL 50% DE SU VO2 MAXIMO CON UNA DURACION CORTA SIN
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	SE DESPLAZA A UNA VELOCIDAD MAXIMA ENTREGANDO SU MAYOR ESFUERZO
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE REACIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A UN ESTIMULO GENERADO EN UNA
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA
						PASIVA	EL DEPORTISTA SE DESPLAZARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A
		TECNICO	DESTREZAS	1	DESPLAZAMIENTO EN RECTA	BALANCEO	REALIZA DE MANERA BREVE UN BALANCE DEL CUERPO SALIENDO UN POCO DEL EJE
						DESPLAZAMIENTO	DESPLAZA A GRAN VELOCIDAD SIN PERDER ESTABILIDAD
						EMPUJE	REALIZA EMPUJES CON FUERZA PARA MAYOR DESPLAZAMIENTO)
						BRACEO	DESPLAZA DE MANERA FRECUENTE PARA DISMINUIR EL GOLPE DEL VIENTO
				2	TRENZA	TRASPIE	REALIZA UN BREVE CRUZE PARA TOMAR LA CURVA DE MANERA CORRECTA A GRAN VELOCIDAD
						BRACEO	DESPLAZA DE MANERA FRECUENTE PARA DISMINUIR EL GOLPE DEL VIENTO
						EQUILIBRIO	TIENE LA CAPACIDAD DE MANTENER EL EQUILIBRIO DURANTE LA PRACTICA SOBRE SU PATINES
				3	SALIDAS	BRACEO	UTILIZA DE MANERA CORRECTA LOS BRAZOS PARA TENER MAYOR VELOCIDAD
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA TODOS LOS MOVIMIENTOS REQUERIDOS
						SALTO	LOGRA REALIZA SALTOS FRONTALES CORTOS EN PATINES
				4	TECNICA	ON SKATE	REALIZA TODAS LAS ACTIVIDADES TECNICAS DE POSTURA Y MOVIMIENTOS SOBRE PATINES
						OF SKATE	REALIZA TODOS LOS MOVIMIENTOS TECNICOS DE POSTURA EN PATINES A SU GRADO LA PERFECCION DEL MISMO
		TACTICO		1	BATERIAS	SALIDAS	LOGRA TOMAR VENTAJA EN EL INICIO DEL DESPLAZAMIENTO
						100 MTS	RECONOCE LA PRUEBA Y HACE PARTICIPE EN CADA ACTIVIDAD)
						200 MTS	CONTROLA Y PROPONE ATAQUES EN LA PRUEBA
						MILES	TRABAJA LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD DANDO SU MAYOR ESFUERZO
				2	ESTRATEGIAS	ACELERACIONES	CONTROLA LA PRUEBA REALIZANDO ACELERACIONES PROGRESIVAS Y REPENTINAS
						CONTROL	MANEJA DE MANERA CONTROLA CUALQUIER SITUACION QUE SE PRESENTE EN RACTICA O COMPETENCIA
						SALIDA	DE MANERA ESTRATEGICA LOGRA GANAR POSICION EN LA SALIDA
						UBICACIÓN	RECONOCE QUE UBICACIÓN ES CONVENIENTE EN COMPETENCIA Y EN PRACTICA
				3	VELOCIDAD	MAXIMA	LOGRA DAR SU MAXIMA VELOCIDAD EN PRUEBA Y ACTIVIDADES DE BATERIAS
						REACCION	LOGRA RESPONDER CUALQUIER ESTIMULO AUDITVO SOBRE PATINES
						PROGRESIVA	TIENE CONTROL DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD Y USA LAS ESTRATEGIAS PERTINENTES
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	RECONOCE Y COMPARTE LA HISTORIA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL DE LA DISCIPLINA
						ORIGEN	RECONOCE EL ORIGEN DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL
						PAISES DESTACADOS	RECONOCE DE LOS PAISES POTENCIA EN LA DISCIPLINA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	LOGRA CONOCER Y PONER EN PRACTICA LAS REGLAS ESTABLECIDAS POR LA FEDERACION
						JUZGAMIENTO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
						MEDIDAS ESCENARIO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CULTURA CIUDADANA	PONE EN PRACTICA TODOS LO VALORES ENSEÑADOS EN CASA Y REFUERZA POR EL PROFE
						EL BUEN USO DEL ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO LIMPIO Y BUEN ESTADO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESALTA LOS VALORES ENSEÑADOS EN CASA Y EN PRACTICA DEPORTIVA
						HONESTIDAD	CUMPLE CON EL VALOR DANDO A CONOCER QUE LOS PONE EN PRACTICA
						COMPAÑERISMO	TRABAJA EN EQUIPO DANDO A CONOCER SU COMPAÑERISMO
						TOLERANCIA	COMPRENDE Y ENTIENDE EL RITMO Y NIVEL DE SUS DEMAS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRÁTICA EN CON EXCELETEN PRESENTACION
						ALIMENTACIÓN	DURANTE LA PRACTICA SE HIDRATA DE MANERA ADECUADA
						PRESENTACION PERSONAL	USA ROPA ADECUADA Y COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	DUERME LAS HORAS NECESARIAS PARA LOGRAR LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA CONSTANTE HACIENDO PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DURANTE LA PRACTICA AS MANTENIENDO LA MOTIVACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA DE MANERA CONSTANTE DURANTE LA PRACTICA ASI SUPERANDO CADA DIFICULTAD
						LIDERAZGO	SE SIENTE IMPORTANTE EN LA PRACTICA Y AYUDA CON SUS CONOCIMIENTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDO CLASE DE LA MEJOR MANERA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJA EN EQUIPO TENIENDO LA POSIBILIDAD DE LOGRAR UNA EXCELENTE CONVIVENCIA DEPORTIVA
						DETERMINACION	LOGRA TENER DETERMINACION EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA POR EL ENTRENADOR
						TOMA DE DECISIONES	TOMA LA INICIATIVA PARA TOMA DE DECISIONES EN DIFERENTES ACTVIDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	AJEDREZ HUMANO	REALIZA JUEGOS DE ENTRENADOS Y ESTRATEGIA EN EQUIPO
						FERMIS	PARTICIPA EN LOS JUEGOS RECREODEPORTIVOS EN LOS TIEMPOS LIB
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA JUEGOS TRADICIONALES EN TIEMPOS DE ESPARCIMIENTO
						BOTELLITA	JUEGA JUEGOS EN TIEMPOS LIBRES INDICADOS POR EL ENTRENADOR
						SALTAR LA CUERDA	PARTICIPA EN JUEGOS DE PRE CALENTAMIENTO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS SLALOM	REALIZA DE MANERA EFICAZ Y PRECISA CADA CIRCUITO
						CARRERA	DOMINA A LA PERFECCION EL CIRCUITO MAS IMPORTANTE DE LA DIS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	DEPARTAMENTALES	ASISTE A LA DIFERENTES COMPETENCIAS OFICIALES PROGRAMADAS POR LO DEMA
						ENCUENTROS DEPORTIVO	REALIZA ENCUENTROS DEPORTIVOS AMISTOSOS O TRADICIONALES
						ENCUENTROS INTERNOS	JUEGA Y PARTICIPA EN LOS EVENTOS INTERNOS ORGANIZADOS POR

FECHA DE ENTREGA	JULIO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	EDRAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SUBATE

Editar con WPS Office

OBLIGACION #3 Establecí horarios y sitios de trabajo.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE ARTISTICO

MUNICIPIO: SIBATE

NOMBRE DEL FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5; 00 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		SANTA ISABEL	PISTA	COLISEO	PISTA			
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO		SANTA ISABEL	PISTA	COLISEO	PISTA			
8:00 AM A 10; 00 AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						PISTA		

Editar con WPS Office

Editar con WPS Office

Editar con WPS Office

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	#FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL RICO		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1		22	18	4	82%
2	MARIANA GARZON		1	1	1			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1		22	18	4	82%
3	ISABELLA VILLARRAGA		0	1	0			0	1	0	1	0			0	1	0	1	0			0	1	0	1	1			0	1	1	1		22	9	13	41%
4	EMELY		0	0	0			0	0	0	0	0			0	0	0	0	0			0	0	0	1	1			1	1	1	1		22	12	10	55%
5	HANNA		1	1	1			0	1	1	1	0			0	1	0	1	0			0	1	0	0	0			1	0	0	1		22	14	8	64%
6	MELANY REYES		1	0	1			0	0	1	0	0			0	0	0	0	0			0	0	0	1	0				1	0	0		21	9	12	43%
7	LAURA RICO		1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	0	0			1	0	0	1		22	12	10	55%
8	LESLIE RUIZ		1	1	1			0	1	1	0	1			0	0	1	0	1			0	0	1	0	1			1	0	1	1		22	12	10	55%
9	DANNA SANCHEZ		1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1		22	17	5	77%
10	VALERIE GARZON		1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1		22	18	4	82%
11	EMILY AGUILAR		1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1		22	16	6	73%
12	SHARON		1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1		22	15	7	68%
13	MARYVILLANEDA		0	0	0			0	0	0	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		22	16	6	73%
14	VALERIE GARZON		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1		21	18	3	86%

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	SAMUEL RICO	3213211993		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	0	1	0	0			1	1	0	1	1			1	1	22	18	4	82%
2	MARIANA GARZON	3205784432		1	1	1	1	1			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	0			1	1	22	18	4	82%
3	ISABELLA VILLARRAGA			1	0	1	0	0			1	0	1	0	0			1	0	1	0	0			1	1	0	0	0			1	0	22	9	13	41%
4	EMELY			0	0	0	0	0			0	0	0	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	1			1	1	22	12	10	55%
5	HANNA	3193642166		1	1	1	1	0			1	0	1	1	0			1	1	1	1	0			0	0	0	1	1			1	0	22	14	8	64%
6	MELANY REYES	3228872820		0	1	0	1	0			0	0	0	1	0			1	1	1	1	0			1	0	0	1				0	0	21	9	12	43%
7	LAURA RICO			1	1	1	1	0			1	1	0	1	0			1	0	0	0	0			0	0	0	1	1			1	1	22	12	10	55%
8	LESLIE RUIZ			1	1	1	1	0			0	1	1	1	0			0	0	0	0	0			0	1	0	1	1			1	1	22	12	10	55%
9	DANNA SANCHEZ	3209489635		1	1	1	1	0			1	1	1	0	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	1			1	1	22	17	5	77%
10	VALERIE GARZON			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	1	1			1	1	22	18	4	82%
11	EMILY AGUILAR			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	1	1	0			1	1	0	0	0			1	1	22	16	6	73%
12	SHARON			1	1	1	1	0			1	1	1	0	0			0	1	1	1	0			1	1	0	1	0			1	1	22	15	7	68%
13	MARYVILLANEDA			0	0	0	0	0			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	22	16	6	73%

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PROFUNDIZACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	#SESIONES PROGRAMADAS MES	#SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA CAMILA LAZA		1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			1	1	1	1		22	18	4	82%
2	PAULA RODRGUEZ		1	1	1			1	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1	1			0	1	1	1		22	18	4	82%
3	NAYA		0	1	0			0	1	0	1	0			0	1	0	1	0			0	1	0	1	1			0	1	1	1		22	9	13	41%

AGOSTO

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	AFRO DESCENDIENTE MASCULINO	AFRO DESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		6			6										6
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS		5			5										5
9 AÑOS		3			3										3
10 AÑOS															0
11 AÑOS		6			6										6
12 AÑOS															0
13 AÑOS		4			4										4
14 AÑOS		4			4										4
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															30

Editar con WPS Office

OBLIGACION #5 Dejé el buen nombre de Indeportes en alto

.

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #6

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-02	Lugar:SANTA	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PN	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de am	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en dferenyes	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando de	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cue	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda ver

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-02	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PN	N° de sesión: 02	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X		
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: EXPLICACION DE EJERCICOS BASICO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-03	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:3PM	N° de sesión: 03	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

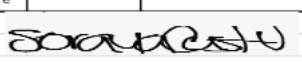
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v



Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-03	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PM	N° de sesión: 04	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA				N° de deportistas: 13		Edades:6 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte						
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-04	Lugar:colise	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PM	N° de sesión: 06	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-04	Lugar:colise	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PN	N° de sesión: 05	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-05	Lugar: pista	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PN	N° de sesión: 07	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpi	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-05	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5PM	N° de sesión: 08	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 3		Edades:13 a 17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ronesBasicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-06	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:8 AM	N° de sesión: 09	N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6a 9

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-09	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PM	N° de sesión: 10	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-09	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PN	N° de sesión: 11	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-10	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PN	N° de sesión: 12	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-10	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5PM	N° de sesión: 13	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2. patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3. realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4. ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-11	Lugar:coliseo	Municipio:SIBATE	Hora:3a5 PM	N° de sesión: 14	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-11	Lugar:colise	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PM	N° de sesión: 15	N° de semana: 06
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: familiarizar el deportista con el patinaje mediante ejercicios					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ronesBasicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-12	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PM	N° de sesión: 16	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-12	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PN	N° de sesión: 17	N° de semana: 07
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-13	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:8 a10A	N° de sesión: 18	N° de semana: 02
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades 9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: deslizamiento tecnico del patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpi	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-16	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PM	N° de sesión: 19	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA				N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte						
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-16	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PN	N° de sesión: 20	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-17	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PM	N° de sesión: 21	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

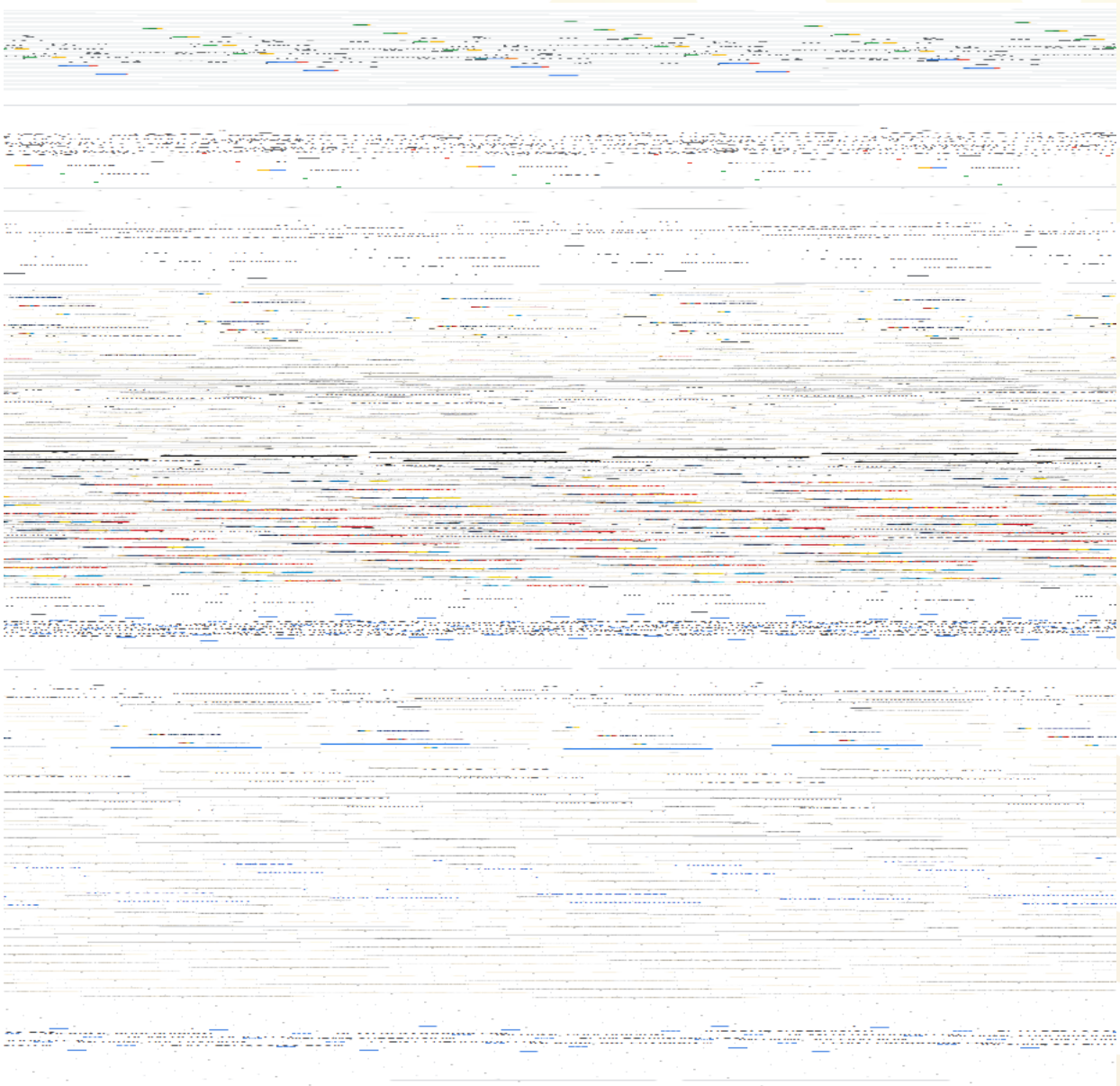
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	
FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v				

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-18	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:3a5PN	N° de sesión: 23	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:6 A 8

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	ago-18	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE		Hora:5a7PM	N° de sesión: 24		N° de semana: 03	
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA					N° de deportistas: 13			Edades:9 A 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte									
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-19	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5a7PN	N° de sesión: 25	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	ago-19	Lugar:pista	Municipio:SIBATE		Hora:5PM	N° de sesión: 26		N° de semana: 01
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA					N° de deportistas: 13			Edades:9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte								
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicios con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del c	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-20	Lugar:SANT	Municipio:SIBATE	Hora:8a10A	N° de sesión: 27	N° de semana: 03
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 a 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la postura al patinar					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpi	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

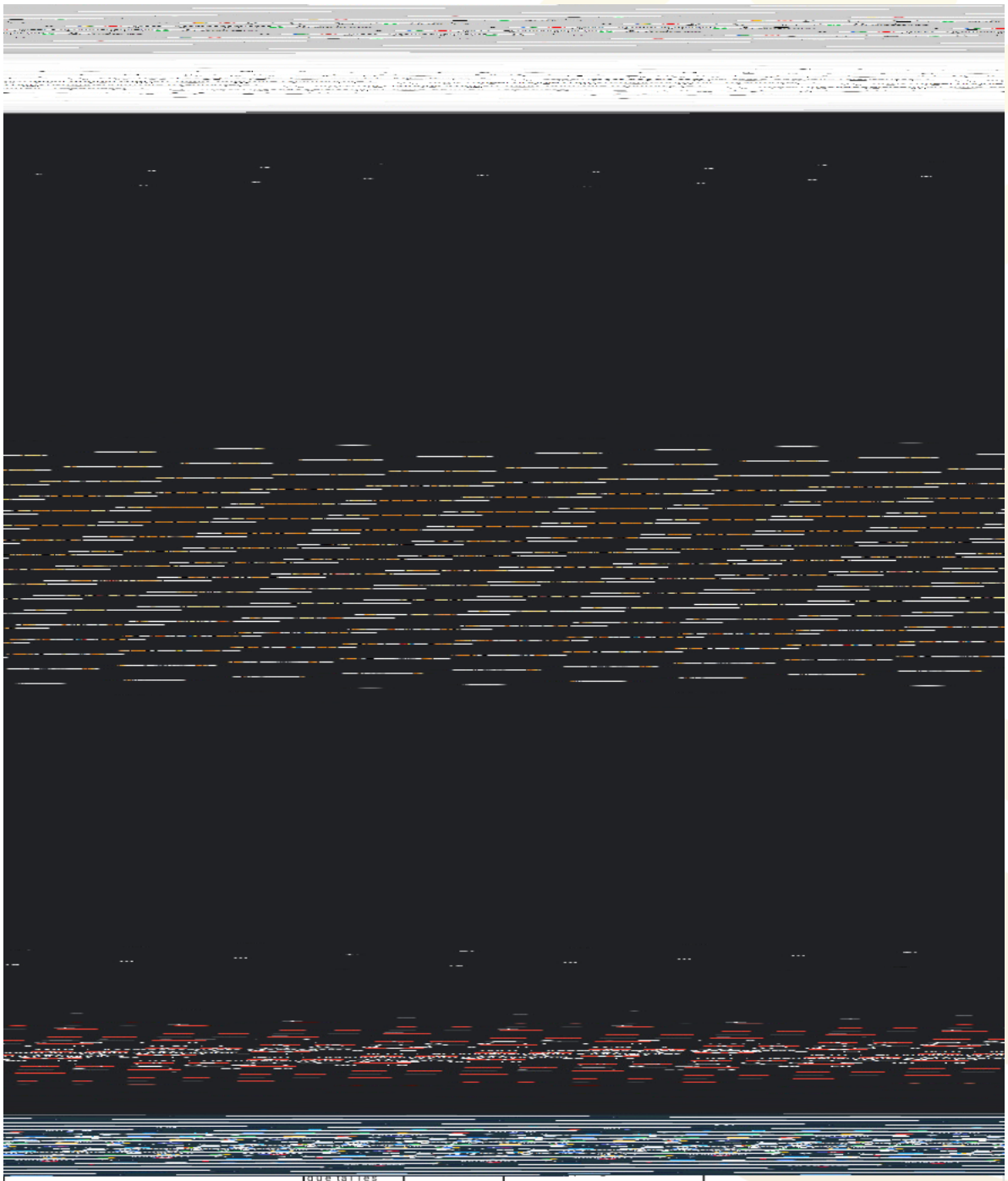
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



	que tal les parecio la clase		deportistas que tal les parecio la clase	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

2. Retroalimentaciòn de la clase valores	pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR: soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.en un pie	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.juego en patines	Adaptación		x	10	
8.	rones Basicos de Movimie				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio			20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient			20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos			20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon			20	
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo		
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable		
FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v					

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-24	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:5PM	N° de sesión: 31	N° de semana: 04
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte

Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicios con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-25	Lugar:colise	Municipio:SIBATE	Hora:3PM	N° de sesión: 32	N° de semana: 04
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 14		Edades:6 A 8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-25	Lugar:colise	Municipio:SIBATE	Hora:5PM	N° de sesión: 33	N° de semana: 04
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpi	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ago-26	Lugar:pista	Municipio:SIBATE	Hora:3PM	N° de sesión: 34	N° de semana: 04
Nombre del Formador:SORAYA CASTAÑEDA VERGARA			N° de deportistas: 13		Edades:9 A 12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: incentivar a los infantes y adolecentes a practicar el patinaje como deporte					
Objetivo Especifico: por medio de ludica predeportiva familiarizar el deportista con el patinaje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpi	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.en un pie	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.juego en patines	Adaptación	x	10	
8.	ronesBasicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.ejercicos con cada pie elevacion de a	Equilibrio		20	
2.patinar por toda la psta en	esplazamient		20	
3.realizar pequeños saltos patinando	saltos		20	
4.ejercicios poniendo como base del cu	posicon		20	

PARTE FINAL

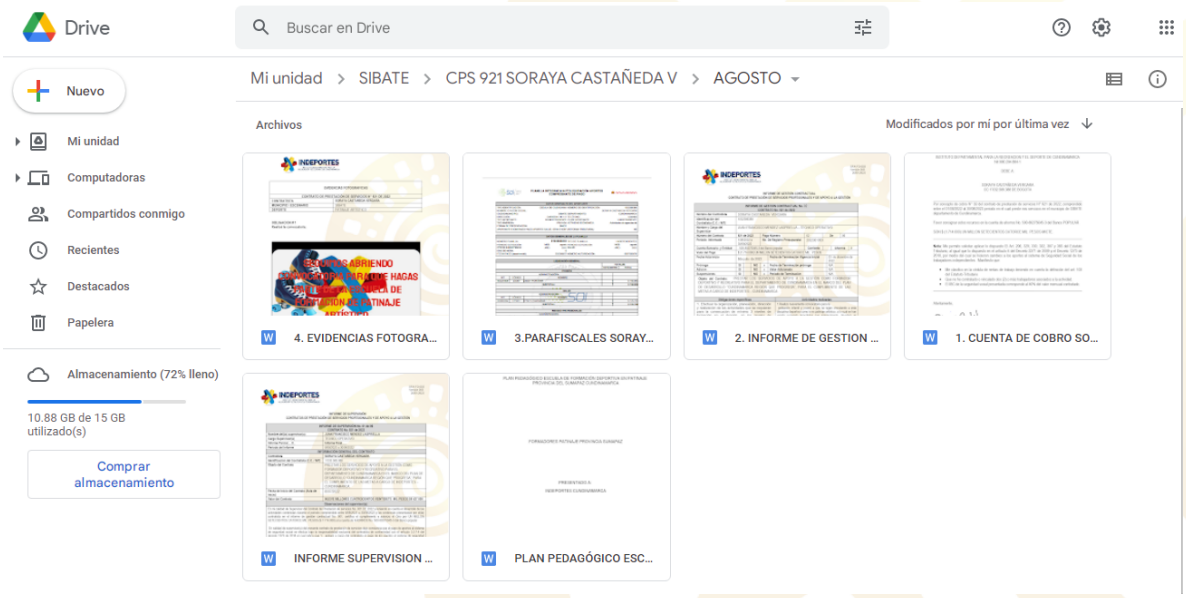
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	en el centro de la pista	4	en el centro de la pista	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	2	se les pregunta a los deportistas que tal les parecio la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	se recuerda que nada es imposble	2	ecuerda que nada es impo	
4. Tareas en casa y recomendaciones g	tener presente habitos de vida saludable	2	tener presente habitos de vida saludable	

FIRMA FORMADOR:soraya castañeda v

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #7 Plataforma Drive actualiz



Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION #8
Plan mensual de clase.

Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR

Editar con WPS Office

OBLIGACION # 9 Formato pruebas técnicas y motrices.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

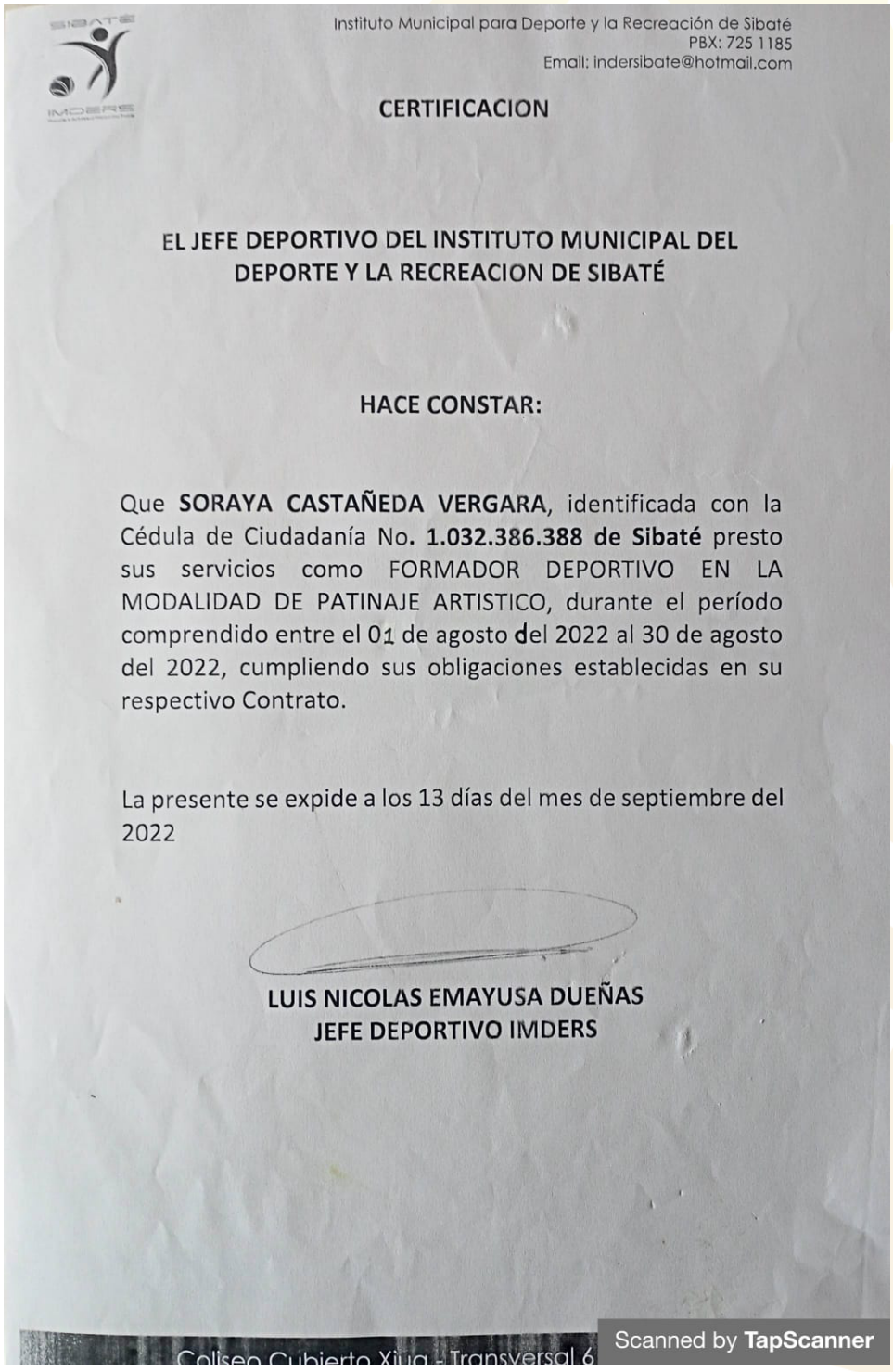
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

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

Editar con WPS Office

OBLIGACION #10



Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

Que **SORAYA CASTAÑEDA VERGARA**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No**. 1.032.386.388 de Sibaté** presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE PATINAJE ARTISTICO, durante el período comprendido entre el 01 de agosto del 2022 al 30 de agosto del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 13 días del mes de septiembre del 2022

LUIS NICOLAS EMAYUSA DUEÑAS
JEFE DEPORTIVO IMDERS

Coliseo Cubierto Xiua - Transversal 6

Scanned by TapScanner

Editar con WPS Office

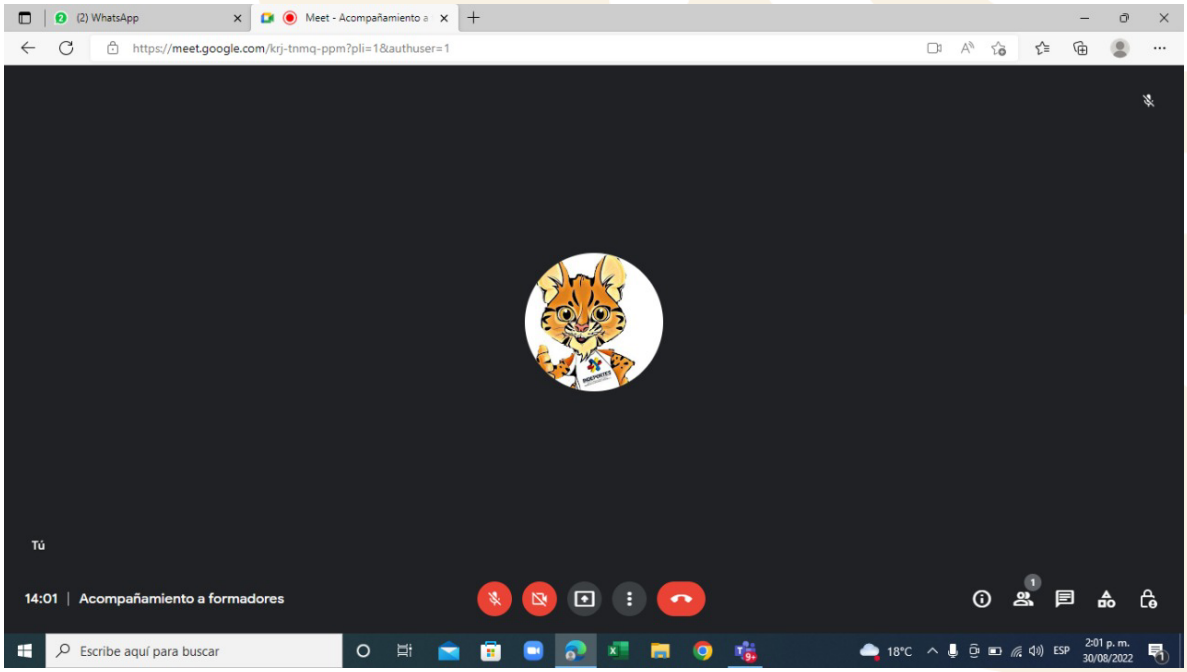
OBLIGACION #11 Apoyo en ZIPAQUIRA 12w de agosto

29 agosto coliseo

Editar con WPS Office

OBLIGACION #12

30 AGOSTO



Editar con WPS Office

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 13 Formato FUID

Editar con WPS Office

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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT = Numero de transferencia			

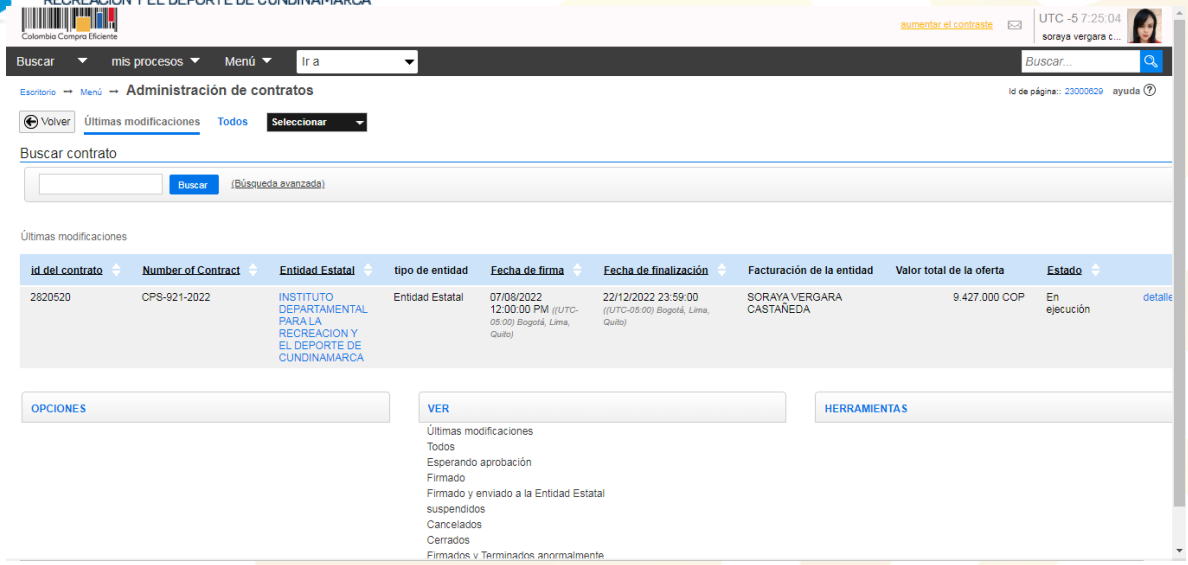
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14

Editar con WPS Office



OBLIGACION # 15 Entrega de formatos solicitados.

Editar con WPS Office