Evidencias fotográficas Mes de Noviembre

Oscar Adrián Sierra Castillo

Periodo 01/11/2022 al 30/11/2022

NUMERO DE CONTRATO 183

OBLIGACIÓN 1

03 de Noviembre flyer convocatoria



OBLIGACION 2

PLAN PEDAGÓGICO

PATINAJE DE VELOCIDAD

CONSTITUIR ESPACIOS DEPORTIVOS PARA LOS NIÑOS(AS) DE LOS MUNICIPIOS DE SABANA CENTRO COGUA, GACHANCIPÁ, NEMOCÓN Y TENJO A TRAVÉS DEL PROYECTO DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES INDEPORTES

ÓSCAR ADRIÁN SIERRA CASTILLO

JHON ALEXANDER QUIROGA LUCERO

LAURA MELISSA MORALES PARRA

JHOAN SEBASTIAN CONTRERAS GÓMEZ

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INTRODUCCIÓN

Este programa de escuelas de formación deportiva de parte de la gobernación de Cundinamarca realiza un acercamiento de los niños y jóvenes en edades entre 6 y 17 años en los municipio de Sabana Centro en el deporte del patinaje de velocidad, desde la perspectiva de realizar dicha práctica deportiva como una oportunidad de obtener nuevos conocimientos y desarrollar destrezas en pro del mejoramiento de los Patrones Motores. El programa tiene lugar, dada la importancia del desarrollo motor en los niños en infancia media, puesto que los patrones motores " Son una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo" (Gallahue, D. 1980) y aportan no solo al desarrollo físico sino también emocional y social de los niños. Por lo tanto el trabajo con niños niños en nuestro departamento, puede cerrar brechas culturales y deportivas generadas por la falta de orientación e inmersión en deportes alternativos a los encontrados dentro de los programas curriculares establecidos para el sistema de educación colombiana. Es allí donde este programa formativo tiene relevancia debido a que se enfoca en generar una inquietud en los niños y las niñas para que estos logren acercarse a experiencias deportivas diferentes a las que practican habitualmente. Es válido aclarar que si bien el deporte es una cultura socialmente admitida y su formación en ambientes académicos es importante, se evidencia que "las actividades deportivas más practicadas en los espacios deportivos son el fútbol, seguido del microfútbol; en mediana escala el voleibol, baloncesto y tenis de mesa" (Saldarriaga, Giraldo, Gutiérrez, & Restrepo, 2007, pág. 17) por lo cual, actividades deportivas como el patinaje no logran representarse en estos contextos.

Para comprender esta posibilidad, el patinaje como un deporte que "desde el punto de vista anatómico – funcional, mejora las capacidades motrices de los alumnos en situaciones más complejas de lo normal" (Bernal, Juegos y ejercicios de patines en línea., 2002, pág. 17). A su vez, el patinaje es considerado como un "modelo locomotor que, a partir de una base de sustentación móvil, desarrolla un estado dinámico al deslizarse con propulsión de los miembros inferiores" (Vera & Hernandez, 2012, pág. 41). Por lo anterior se puede determinar que el patinaje aporta grandes bases de aprendizaje a las capacidades locomotrices, puesto que lleva a cabo movimientos diferentes a los que se desarrollan con los deportes tradicionales. En ese sentido, la práctica del patinaje es entendida como herramienta principal que permite reconocer y evaluar los patrones motores de una población específica a través de la implementación de elementos del patinaje formativo para evidenciar las posibilidades de mejoramiento o avances en las habilidades locomotrices.

JUSTIFICACIÓN

Diariamente encontramos en los parques, unidades recreativas y andenes, niños y jóvenes utilizando su tiempo libre para relajarse, descansar, jugar, activarse físicamente, nadar, en general, moverse. Estas actividades no son suficientes sino se inscriben en un programa estructurado que responda a las necesidades y características de cada sector, a los factores motivacionales y a los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo adecuados.

Para el instituto de deportes de Cundinamarca Indeportes la generación de una conciencia sobre los beneficios educativos de la actividad física, la globalidad de la formación deportiva y los elementos que apoyan la articulación y desarrollo de la educación de niños y jóvenes con un trabajo técnico especializado, a través de una práctica deportiva continua y progresiva obtiene gratificaciones en la ejecución mecánica de movimientos, potencia la autoestima y aumenta la capacidad de interacción. Con este tipo de procesos, es probable disponer en un Departamento y un país de un fruto de deportistas de élite por una labor de formación en el deporte.

Con anterioridad, en las Unidades Recreativas se desarrollaban actividades deportivas, fortaleciendo y unificando procesos de planeación, seguimiento, control y evaluación, por tanto sus beneficios y resultados no podían ser medidos con facilidad. En la actualidad, el instituto de deporte y recreación Indeportes beneficia con este programa a niños(as) y jóvenes de los municipios de Sabana Centro.

MARCO LEGAL

Para el desarrollo de esta propuesta pedagógica se tiene en cuenta las leyes y artículos que respaldan el marco legal, con el fin de darle un por que y un para que, al que hacer deportivo y recreativo y su impacto dentro de la sociedad.

Constitución Política de Colombia 1991

Artículo 52: Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Legislación Deportiva En Colombia

Ley 181 de 1995 “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

Ley 582 de 2000 “Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones”

LEY 49 DE 1993 “Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

Ley 845 de 2003 “Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones.”

Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la “CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE”, la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005.

Ley 1445 De 2011

Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones.

Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes).

Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Decretos

Decreto Ley 1228 de 1.995 “Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995”

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 “Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte”

Decreto 641 de 2001 “Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales”

Decreto 900 de 2010 “Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones.”

Decreto Reglamentario 04183 de 2011 “Por el cual se trasforma al Instituto Colombiano del Deporte- COLDEPORTES-, establecimiento público del orden nacional en el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES- y se determina su objetivo, estructura y funciones”

Sistema Nacional Del Deporte

Art.46: “el sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.”

Niveles Del Sistema Nacional Del Deporte

NIVEL NACIONAL

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES

Comité Olímpico Colombiano – Comité Paralímpico Colombiano.

Federaciones Deportivas Nacionales.

NIVEL DEPARTAMENTAL

Ente deportivo departamental.

Ligas deportivas departamentales.

Asociaciones deportivas departamentales.

Ligas y Asociaciones del Distrito Capital.

NIVEL MUNICIPAL

ENTE DEPORTIVO MUNICIPAL, CLUBES DEPORTIVOS, CLUBES PROMOTORES, CLUBES PROFESIONALES

Organismos Públicos:

Ministerio de Cultura: Formula, coordina, ejecuta y vigila la política de Estado en materia deportiva.

Instituto Colombiano del Deporte COLDEPORTES: Máximo organismo planificador, rector, director y coordinador del Sistema Nacional del Deporte.

Entes Deportivos Departamentales: adoptan las políticas, planes y programas que establezca COLDEPORTES y el gobierno nacional.

Entes Deportivos Municipales o Distritales: Proponen el plan local del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando seguimiento y evaluación con la participación comunitaria. Programan distribución de recursos.

Tiene a cargo la administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios deportivos.

Organismos Privados:

Comité Olímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado a nivel nacional e internacional en lo atinente al deporte competitivo y de alto rendimiento, así como la formación del recurso humano del sector.

Comité Paraolímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales en el ámbito nacional e internacional.

Federaciones Deportivas Nacionales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte y sus modalidades a nivel nacional.

Ligas Deportivas: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte con sus modalidades, dentro del ámbito territorial de su Departamento o Distrito Capital.

Asociaciones Deportivas Departamentales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas en su jurisdicción.

Clubes deportivos: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en su Municipio.

Clubes Promotores: Fomentan y patrocinan la práctica de varios deportes.

Clubes Profesionales: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte, mediante contraprestación económica a sus deportistas.

Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema, concurren al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividades.

FUNCIONES DEL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

Permitir el acceso de la comunidad a la formación, fomento y práctica del deporte, recreación, aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, a través de las actividades que despliegan las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema en sus diferentes manifestaciones, tales como:

Deporte formativo: Su finalidad es la de contribuir al desarrollo integral del hombre. Se imparte principalmente en el sector educativo formal y no formal, en programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico. Procura el descanso, la creatividad e integración. Se desarrolla a través de entidades públicas o privadas.

Deporte Universitario: Su ejecución opera en los programas académicos y de bienestar universitario, como complemento de la educación superior.

Deporte Competitivo: Lo comprenden los eventos y torneos que permiten lograr un nivel técnico calificado. Corresponde a los organismos que hacen parte del deporte asociado, tales como, clubes, ligas y federaciones.

Deporte de alto rendimiento: Comprende la práctica deportiva con procesos integrales orientados al perfeccionamiento de las cualidades y condiciones fisicotécnicas de deportistas, mediante adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado: El que se realiza sin contraprestación económica para los jugadores.

Deporte profesional: Admite la remuneración de sus competidores.

La recreación: Es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica, que permite al individuo el disfrute y desarrollo de sus potencialidades de manera libre.

El aprovechamiento del tiempo Libre: Es el uso constructivo que cada ser humano hace de su tiempo de manera individual o colectiva, con fines de descanso, diversión, socialización, creatividad y desarrollo personal, entre otros.

OBJETIVO GENERAL

Constituir espacios deportivos para los niños (as) y jóvenes de los municipios de Sabana Centro, a través del proyecto de escuelas de formación deportiva del instituto departamental de deportes de Cundinamarca (Indeportes Cundinamarca), en donde se da la oportunidad a la población entre los 6 y los 17 años, de participar en actividades como el patinaje para el buen aprovechamiento del tiempo libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Convocar a la población entre los 6 y los 17 años, para participar de las escuelas de formación deportiva (patinaje) de la provincia de Sabana Centro.
- Desarrollar una formación integral de cada uno de los niños(as) y jóvenes pertenecientes a la escuela de formación de patinaje en la provincia de Sabana Centro.
- Desarrollar una formación técnica y táctica básica correspondiente al patinaje.
- Hacer del patinaje un medio en el cual los deportistas se sientan a gusto y por consiguiente guiar proyectos de vida saludable.
- Hacer del patinaje un medio socializador que permita la integración ciudadana.
- Fortalecer los valores éticos y morales de los niños, niñas y adolecentes de la escuela formación de patinaje, proponiendo el deporte como eje fundamental en el desarrollo multidimensional.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El instituto departamental de deportes de Cundinamarca (Indeportes Cundinamarca), busca poder cubrir la mayoría de población infantil y juvenil comprendida entre los 6 años hasta los 17 años de edad y abarcando la totalidad de todos los municipios del departamento a través de su programa de escuelas de formación deportiva. En esta oportunidad nos centramos en los municipios de Cogua, Gachancipá, Nemocón y Tenjo atendiendo una población y categorizando de la siguiente manera.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
7 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
8 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
9 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
10 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
11 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
12 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
13 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
14 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
15 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
17 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
TOTALES	24	24	12	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	48

6 – 8 años INICIACIÓN

9 – 12 AÑOS FUNDAMENTACIÓN

13 – 17 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

Para los cuales se diseñó una malla curricular teniendo en cuenta cada una de las fases del desarrollo motriz que se deben llevar a cabo durante la planificación y ejecución del plan de clase.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Los inicios del patinaje sobre ruedas nada tiene que ver con el patinaje actual. El 1733 se crearon los primeros patines sobre ruedas. Eran unos zapatos que estaban sobre unas ruedas metálicas, entonces Hoans Brinker, su creador, no podía imaginar que a raíz de su idea iban a aparecer, el patinaje artístico, patinaje de velocidad, hockey línea y hockey sobre patines.

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

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

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

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.
- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.
- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea mas fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como desestresante natural.

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

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

- Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.
- Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarse durante posibles caídas.
- Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.
- Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.
- Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.
- No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.
- Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen mas divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música**.**

Modalidades de patinaje

- El patinaje sobre ruedas se desarrolla en superficies, como asfalto, hormigón, terrazo o parquet que a su vez pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina, sintética, etc.).

El patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos como pistas o circuitos, o en lugares habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes, y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo, sustituyendo la cuchilla por una guía que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra.

El patinaje de velocidad es un deporte que se puede realizar tanto en hielo como sobre ruedas.

- El patinaje de velocidad sobre hielo, se lleva a cabo en una pista de hielo con forma alargada. Consiste en llevar a cabo una carrera sobre distintas distancias, dependiendo de la categoría. Es un deporte olímpico. Las carreras fueron el primer deporte que se practicó sobre el hielo, y el país dónde más se llevó a cabo fue en Holanda, debido a la gran cantidad de canales que hay en este país debido al frío. El patinaje surgió en un principio para traspasar canales y lagos congelados y poder transportar objetos de un lugar a otro. El frío de Holanda y sus grandes nevadas y heladas, hace que sea uno de los países más importantes en este deporte.
- El patinaje de velocidad sobre ruedas, se lleva a cabo sobre ruedas en línea y es una de las modalidades más desarrolladas en la competición mundial.

Se trata de un deporte aeróbico que requiere gran capacidad física por parte de sus corredores. Además de tener resistencia para aguantar estas carreras, es necesario tener una estrategia como en toda competición para asegurarse el mejor puesto posible. Habilidad mental y física están por tanto, muy unidas.

Pruebas de patinaje de velocidad

Carreras por puntos

Se realiza un sprint cada cierto número de vueltas (que depende del número de participantes), el vencedor dos puntos y el segundo un punto. En el sprint de la última vuelta, los tres primeros clasificados reciben 3, 2 y 1 punto respectivamente. Si un corredor se retira o es eliminado antes del final de la prueba, pierde los puntos acumulados. El vencedor es el corredor que consigue acumular mayor cantidad de puntos. La cantidad de puntos recibidos en los sprints intermedios y final ha sufrido variaciones a lo largo de los años; las mencionadas puntuaciones están en vigor a partir de la temporada 2007.

Carreras de eliminación

Cada cierto número de vueltas, en función de la cantidad de participantes en la prueba, se elimina el último o los últimos corredores en pasar por la meta. A falta de 3 vueltas para el final, debe quedar en la pista un número prefijado de corredores (5 o 10) que disputará al final, clasificándose por el orden de llegada a meta.

Carreras combinadas

En cada sprint señalado se produce la puntuación de los 3 o 2 corredores y la eliminación del último. En este tipo de carrera, también se puede alternar la puntuación y la eliminación en distintas vueltas.

Vence la carrera quién tenga mayor cantidad de puntos y no haya resultado eliminado.

Carreras por serie de equipos

Los patinadores compiten formando equipos de un número predeterminado de corredores, normalmente tres. El tiempo del equipo corresponde al del segundo patinador que atraviesa la meta, no siendo obligatorio que todos los componentes del equipo finalicen la prueba. A su vez, las carreras por equipos pueden ser:

- De eliminación: se realizan series clasificadoras de dos equipos que salen al mismo tiempo desde lugares opuestos del recorrido, resultando eliminado el que más tiempo tarde en cubrir la distancia fijada. Vence el equipo que gana la serie final.
- Contra reloj: cada equipo realiza el recorrido en solitario. Vence el equipo que menos tiempo tarda en realizar el recorrido

Carreras de relevos a la americana

Es una carrera por equipos en la cual sólo un miembro de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. El relevo se realiza obligatoriamente en una zona delimitada del circuito o pista, mediante un contacto entre el patinador que releva y el relevado. En general, no está especificada la distancia que recorre cada miembro del equipo, salvo que todos sus miembros deben realizar al menos una vuelta.

Carrera contra reloj individual

Cada patinador sale situando uno de sus patines entre dos líneas separadas 0,5 metros entre sí, sin que los patines estén en movimiento. Vence quien menor tiempo tarda en realizar el recorrido.

Carrera de carriles

Se realiza en la recta más prolongada del circuito de ruta, la cual debe estar dividida en 3 o 4 carriles normalmente de 80 m de longitud. La competencia es mediante clasificación por tiempos o por llegada, para llegar a una final de 3 competidores. Es una carrera muy rápida y muy técnica para velocistas.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Estructuración de las fases del patinaje

Son seis las fases en las que observaremos un estudio progresivo del aprendizaje del patinaje, partiendo de ejercicios muy sencillos, con los que pretendemos un mero acercamiento a las ruedas, hasta llegar a un nivel superior con un control total de las técnicas básicas de lo que es el patinaje en sí.

1ª Fase. Familiarización

Objetivos

- Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.
- Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.
- Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.
- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

- Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.
- Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.
- Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.

- Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.
- Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

2ª Fase. Deslizamiento en equilibrio

Objetivos

- Afianzar el equilibrio dinámico.
- Reforzar el equilibrio en desplazamiento.
- Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.
- Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

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

1. Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.
2. Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

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

1. La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.
2. Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

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

3ª Fase. Agrupamiento

Objetivos

- Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.
- Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.
- Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

4ª Fase. Cambios de dirección

Objetivos

- Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.
- Conseguir un mayor dominio sobre los cantos, lo que permite efectuar los giros en ambas direcciones.

Actividades propuestas

- Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.
- Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

5ª Fase. Franquear obstáculos – saltar

Objetivos

- Favorecer el dominio de los apoyos.
- Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras reapuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.
- Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.
- Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.
- Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

6ª Fase. Patinar hacia atrás

Objetivos

- Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.
- Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras

situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficientemente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

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

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

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

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

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

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

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

Metodología

El patinaje puede considerarse como uno de los deportes motrices individuales con tareas tácticas colectivas que tiene como propósito ganar sus pruebas de velocidad, puntos, baterías, ruta etc.; Es una disciplina deportiva que evoluciona cada día más sobre todo en la utilización de sus implementos deportivos como son los patines, cascos, rodilleras, anti fracturantes, coderas y otros implementos que facilitan o limitan el desarrollo del movimiento.

Es un deporte motriz que requiere de gran coordinación para el desarrollo de sus movimientos y del dominio del cuerpo sobre el patín por lo que es de gran importancia tener en cuenta los principios didácticos de la pedagogía y del entrenamiento deportivo para su proceso de enseñanza y entrenamiento; Desde el año 2000 se ha venido trabajando con el Club Dangerous Skate de forma planificada y progresiva de acuerdo a los modelos de enseñanza los cuales se

estructuran teniendo en cuenta las características funcionales, motrices, psicológicas, sociales, de la edad y las capacidades y limitaciones de los niños en su proceso de aprendizaje y perfeccionamiento deportivo.

En nuestra primera fase de investigación que fue el pilotaje, la charla con los entrenadores entre los que podemos destacar a **Edgar Mantilla**; la observación directa a los entrenamientos de clubes a nivel nacional tales como: *Estrellas en línea*, *Crear Colombia Cúcuta*, *Winsor Santander*, *Estrellas del Milenio Santander*, *Panteras de Barranca*, entre otros. Y la participación en campeonatos importantes a nivel Nacional e Internacional nos permite establecer sobre el objeto de estudio las siguientes críticas constructivas que nos justifican la realización de nuestra metodología

- La preparación física utilizada por los entrenadores se realiza de forma muy analítica y no hay un control adecuado en la relación correspondiente de los componentes de la carga utilizados en el método y medio desarrollado.
- Los ejercicios físicos se realizan totalmente por separado se pude apreciar trabajos de resistencia aeróbica muy prolongados grandes volúmenes a intensidades moderadas lo que ocasiona un entrenamiento poco motivador.
- Utilizan distancias cortas e intensidades sub-máximas y máximas sin la utilización de tareas tácticas del trabajo en equipo.
- En un 70% los entrenadores no planifican el entrenamiento deportivo a aplicar y por lo general repiten casi los mismo ejercicios en todas las sesiones de entrenamiento sin tener en cuenta el correspondiente control ni la progresividad de la carga de entrenamiento el 30% restante realiza una planificación muy tradicional del proceso de entrenamiento siguiendo prácticamente los pasos metodológicos de la periodización del entrenamiento deportivo lo cual dice que se debe obtener, mantener y perder la forma deportiva a través de los grandes periodos de preparación lo que para muchos autores contemporáneos esta forma de planificación ya perdió su esencia y no es posible de controlar lo que nos motiva a proponer nuevas estructuras de planificación especificas para cada deporte (Forteza, 1997). Debido a esto podemos afirmar que no hay una planificación específica para el patinaje y al no contar con una planificación especifica se aprecian los siguientes errores metodológicos:
- La elaboración de los objetivos no tienen relación con los contenidos ni las formas de organización.
- Los métodos y medios son elaborados bajo por cientos estadísticos muy rígidos y difíciles de controlar.
- No hay una secuencia lógica en la enseñanza de los fundamentos motrices básicos del patinaje.
- La utilización del juego se realiza principalmente para calentar y sin patines son muy poco los juegos utilizados para realizar el proceso de enseñanza entrenamiento lo que limita la literatura en cuanto a la utilización del método global como mecanismo de enseñanza y entrenamiento de este deporte.

Orden metodológico del entrenamiento de los fundamentos básicos del patinaje

El objetivo a alcanzar en la aplicación de la metodología es:

- Dominar el conjunto de fundamentos técnicos y acciones motrices que permitan el avance del patinador formas de ejecución en acción real de competencia.

Para cumplir este objetivo desarrollamos las siguientes tareas de la preparación técnico-motriz en el entrenamiento de los patinadores objeto de estudio.

1. Consolidar las acciones motrices reales de competencia consiguiendo más efectividad.
2. Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo como primer elemento de movimiento el pie dominante y menos dominante.
3. Aplicar constantemente las acciones técnicas en los cuatro elementos en situaciones reales de competencia utilizando sus diferentes formas de movimiento.
4. Conocer las indicaciones de movimientos motrices en el desarrollo de las diferentes competencias.

Contenidos

- Creación y selección de juegos y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo.
- Para el desarrollo de las tareas anteriormente mencionadas se tuvo en cuenta la elaboración del siguiente material de estudio.

La acción técnico - motriz del patinador

Es la acción motriz individual que nos permite mejor evolución de los movimientos; Para el desempeño en la competencia es necesario el dominio de las formas de empuje de recta, empuje de curva, salida y llegada lo cual exige: fuerza, visión de movimiento, así como también concentración y determinación. Para su enseñanza en la acción del movimiento se hace necesario realizar una clasificación la cual mostramos en el siguiente cuadro

Elemento	**Acción**
Salida	posición inicial apoyo patín adelante traslado del cuerpo alineación pasos coordinación

Recta	fase empuje adentro fase empuje afuera fase de recuperación sincronización elemento amplitud elemento frecuencia braceo
Curva	fase empuje adentro fase empuje afuera fase de recuperación sincronización elemento amplitud elemento frecuencia braceo
Llegada	sincronización de pasos amplitud manejo pierna izquierda derecha

Movimientos técnico–motrices del patinador

Propuesta de actividades a través del método global

Las actividades donde se pone en juego el método global son las siguientes:

Para el calentamiento podemos decir que es la introducción a la actividad física, las indicaciones metodológicas modernas indican que debe realizarse no solo en la función fisiológica si no en la consecución del objetivo fijado teniendo en cuenta la interconexión de diferentes contenidos del entrenamiento donde deben proponerse juegos con patines y sin patines para su correcto desarrollo. Para el desarrollo se realiza teniendo en cuenta las direcciones del entrenamiento deportivo a desarrollar su método y medio adaptado siempre al juego y trabajo en equipos a pesar de que el patinaje es un deporte individual es importantísimo el trabajo en equipo. Veamos a continuación algunos ejemplos de estos medios.

- Hacer las partes del calentamiento por medio de relevos utilizando conos:

Realizar movimiento de pies en varias direcciones hacia delante y hacia atrás

- Levantando talones
- En punta de pies



Juegos de equilibrio sin patines

Descripción del medio

- Saltando en dos pies y a un pie pasando por el circuito realizando zig-zag.
- Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.
- Realizándolo siempre bajo competitividad para que sea más motivante.
- A dos pies llevando cono en la cabeza, salto a un pie llevando el cono en el otro



Ejemplo de juegos de equilibrio sin patines

- Ampliando el grado de dificultad saltando y superando obstáculos. Por parejas caminar espalda con espalda haciendo el circuito y pasar por encima de los conos y esquivarlos.



Medios de empuje

- Trabajo por parejas, realizando relevos trasportando su compañero y superando obstáculos. Hacer ejercicios de equilibrio por equipos cambiando de dirección.



Juegos de equipos

- Por equipos se toma al compañero de un pie haciendo cadena y nos transportamos hasta el otro extremo.



Método de espagat

- Por equipos realizar una cadena realizando espagat.

- Por equipos realizando cadenas con ejercicios de flexibilidad como espagat, split, sentados y indiferentes posiciones siempre utilizando el método de juego.
- En patines se realizan ejercicios por parejas siempre motivando al niño que realice bien los movimientos técnicos del patinaje.
- Realizar posición de salida y pasos de salida



Postas por parejas

- Por equipos y por parejas tomados de las manos realizamos posición de salida más pasos de salida.
- Por equipos divididos en tríos sosteniendo una cuerda realizar pasos de salida y posición



Posición de salida con cuerda

- Realizar posición de salida sujetados de una cuerda, unos realizan pasos de salida y los otros, posición estática.
- Por equipos realizar diferentes posiciones de salida baja media alta y luego patinar.



Velocidad tramos de 30 metros

- Por equipos ejecutan salida y compiten, quien haga la salida más rápida en un tramo de 30 mts.
- Realizar por equipos pasos de salida rápidos aplicando saltos



Salida y saltos

- Por equipos ejecutan posición de salida y saltos llevando las rodillas al pecho por un tramo de treinta metros.
- Correr en posición alta por equipos.



Juegos en posiciones altas

- Se ubican por equipos donde deberán correr en posición alta por un tramo de cincuenta metros.
- Por grupos realizar con un aro en la mano círculo y slalom gigante



Juegos con aros

- Por equipos deberán patinar con un aro en las dos manos y deberán realizar círculo y slalom gigante llegar al otro extremo y entregarle el aro al compañero.
- Realizar por equipos con aro en la mano hacer círculo y slalom gigante patinando hacia atrás.



Circuito de círculo y slalom gigante hacia atrás

- Realizar por relevos con un aro en la mano los traspiés en curva.



Ataque de curva con aro en mano y aplicando posición básica

- Realizar relevos saltando los traspiés en la curva



Ejecución traspiés llevando rodillas al pecho.



Atacar la curva por equipos bloqueando con el cuerpo

Ejercicios de traspiés

- Ejecución del movimiento de los traspiés con bloqueo del cuerpo siempre entregando relevo.
- Realizar por relevos, slalom corto utilizando movimiento de empuje de cadera y posición básica.



Empuje de cadera superando el circuito

- Empuje de cadera superando el circuito.
- Realizar por relevos con un aro en la mano equilibrio del empuje de ambas piernas.

Método de circuito

- Circuito de slalom corto superación saltos y giro, con aro en mano ejecutar equilibrio.
- Realizar el empuje mas braceo en competencia por equipos

Ejecución del braceo complemento del empuje

- Ejecución del braceo complemento del empuje.
- Por equipos utilizar el bloqueo del cuerpo

Ejecuciones del bloqueo en recta en grupo

- Ejecución del bloqueo en recta en grupo.
- Por equipos ejecutar la técnica de llegada bloqueando el cuerpo.

Ejecución de empuje más spagat por equipos.

Generalidades

La participación en estas competencias es indispensable para poder participar en el resto de las pruebas del evento. Los Circuitos de Habilidad estándar son 12. En la Reunión Informativa, el Delegado de la Comisión Nacional de Categorías Menores y de Transición extrae por sorteo un recorrido sobre el cual se efectúa la prueba. Cuando se puedan instalar circuitos paralelos, el segundo circuito será idéntico al primero.

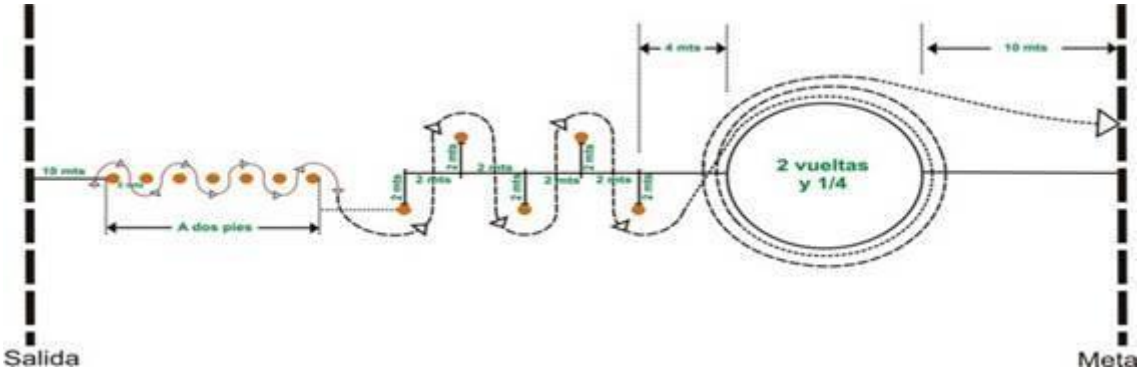
Desarrollo

La competencia se desarrolla en un solo circuito que incluye dificultades prácticas para desarrollar la técnica y las capacidades de coordinación Se trata de una competición en la cual un número no precisado de corredores recorren un circuito determinado contra el cronómetro, partiendo de una posición estática. Cada uno de los atletas cumple el recorrido a cronómetro, con la utilización de la foto celda si es posible, y las pruebas son en paralelo si el escenario lo permite. La partida se da con señal de pito o pistola que está sincronizada con la registradora; el Juez de Partida debe colocarse detrás de la línea de partida en una posición media con respecto a los participantes. Al finalizar cada una de las eliminatorias el secretario encargado reporta el tiempo de la prueba y el número de las penalizaciones que deben ser comunicadas oportunamente al público.

Salida

El Juez de Partida después de haber invitado al participante a tomar posición y luego de haber dado el permiso de partir, controla que el mismo se atenga a las reglas indicadas a continuación.

- El atleta debe colocarse con el patín más avanzado detrás de la línea de partida, sin tocarla.
- El atleta debe partir desde una posición estática. Como tal se entiende, mantener quietos los dos patines en contacto con el pavimento, no importa cuántas ruedas o cual parte del patín este en contacto con el pavimento.
- El primer movimiento de partida de los dos pies debe hacerse hacia la línea de partida.
- El atleta puede balancear el cuerpo hacia adelante o atrás, sin levantar los
- Patines del piso.
- La posición del cuerpo respecto a la línea de partida es a discreción del patinador.



Test de circuito de habilidades confeccionado por la Federación Colombiana de Patinaje

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Nuestro objetivo para con estos niños es que tengan una primera toma de contacto con este deporte, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.

Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.

PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS

Talla vertical y sentado, Peso, Envergadura,

PRUEBAS FÍSICAS

Salto vertical, Salto horizontal sin impulso, 20 mts y 50 mts, Test de Legger

A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evacuación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.
- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

Los ejercicios que se realizarán para la evaluación final se llevarán a cabo el último día, y consistirán en una serie de tareas adecuadas para el fin que pretendemos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las sesiones se realizarán, según las planeaciones y permisos dados por la subgerencia de deportes del municipio de Cogua. Se ejecutarán sesiones de 2 horas, 3 sesiones por nivel en la semana para un total de 36 sesiones al mes.

Distribución de la sesión

Inicialmente se programaron las sesiones de la siguiente manera:

- 10 min presentación y control asistencia
- 20 min calentamiento ejercicios globales

- 50 min aprendizaje deportivo (aplicación del programa)
- 30 min juegos dirigidos
- 10 min vuelta a la calma o parte final

Adicionalmente, se llevarán a cabo eventos a nivel municipal y departamental con el fin de lograr una motivación e integración a nivel local y departamental cumpliendo con uno de los objetivos de Indeportes Cundinamarca.

FALTA ANEXAR CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO POR INDEPORTES

Las sesiones se llevarán a cabo en el casco del municipio y en las veredas, lugares o zonas estipuladas por la subgerencia de deportes del municipio.

BIBLIOGRAFÍA

1. LUGEA, Carlos. Algunas consideraciones sobre biomecánica, técnica y el modelo técnico en el patinaje de velocidad [en línea]. 1ª edición. España, Disponible desde:<http://www.exxostenerife.com/ibe/downloads/consideracionessobrebiomecanicaenelpatinajecar.pdf>

2. ACERO, José. Cinemática bidimensional y (2D) y biplanar (2P) del gesto deportivo. Cali. 2010

3. Acero, José. valoración cinemática (2d) sagital de la salida frontal de un patinador de carreras: un estudio piloto [en línea]. Cali, Colombia, Disponible desde: < http://www.spagatta.com/articulos_pdf/articulos_bio/AJ_CINEMAT.pdf>

4. KENDALL, Florence Peterson, Kendall`s Músculos pruebas funcionales, postura y dolor. Madrid, España. Marban 5ª edición, 2007

5. MANTILLA, Moreno Edgar. Patinaje de carreras: técnica del patinaje sobre ruedas, patín en línea. Armenia. Editorial Kinesis, 2006. Pág. 17.

6. PUBLOW, Barry. Speed on skates. United States. Human Kinetics, 1999. Pág. 3 -17, 24 – 39, 202 -209.

7. ACERO, J. & PALOMINO, A. Modelo de evaluación y control biomecánico integral (biomin-patin) en el entrenamiento de los patinadores de carreras. Expomotricidad, 2009

8. La docencia desde su dimensión personal Revista Electrónica Sinéctica, núm. 24, febrero-julio, 2004, pp. 43-48 Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Jalisco, México

9. De Castro, Alberto; García, Guillermo; Rodríguez, Ilsy La dimensión corporal desde el enfoque fenomenológico-existencial Psicología desde el Caribe, núm. 17, julio, 2006, pp. 122-148

MALLA INICIACIÓN



"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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Acoplarse a diferentes superficies con los patines.
							Relacionarse de manera acertiva con el otro y con lo otro (compañeros y al contexto)
						RITMO	Ejecutar de los diferentes movimientos básicos a intensidades bajas buscando constantemente corrección y autocorrección por parte del deportista.
						EQUILIBRIO	Identificar base de de sustentación
							Identificar pesos corpora y centro de gravedad del deportista.
						ORIENTACION	Ejecutar desplazamientos básicos hacia adelante y atras con intensidad baja, con y sin elemento .
						DIFERENCIACION	ADAPTARSE CON FACILIDAD AL CAMBIO ENTRE ZAPATOS Y PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA.
						REACCIÓN	Reacionar en el menor tiempo posible a estimulos auditivos .
						ADAPTACIÓN	Adaptarse progresivamente al elemento (patines) durante el proceso de iniciación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	REPTAR	Realiza el movimiento de manera continua.
						GATEAR	Coordina movimientos visopedicomanuales de manera armonica sin elemento y con elemento.
						CAMINAR	Ejecuta el patron de movimiento con patines baja intensidad utilizando posición básica sin elemento y con elemento.
						CORRER	Realiza deplazamientos de carrera en diferentes superficies en recorridos cortos sin elemento y con elemento.
						SALTAR	Realiza patron basico de movienta (saltar) en pasto con ajuste de centro de gravedad.
						ATRAPAR	Recoger objetos del suelo de diversos tamaños y pesos durante ejercicios básicos de desplazamiento con y sin patines .
						RODAR	Realiza el movimiento (rodar) de manera desarticulada (ventarse,ecostarse, gira y colocarse de pie), adoptandose al movimiento.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	GENERAL BÁSICA	Desarrollo de fuerza de tren inferior y superior utilizando como carga su propio peso y el de los patines durante la sesión de clase.
						RESISTENCIA	Mantiene la posicion basica de patinador.eje
						MAXIMA	desarrollar maculos abductores trabajando fundamento básico de empuje.
						EXPLOSIVA	desarrollo de fuerza de extremidades superiores utilizando como elemento de carga como los patines por medio de actividades ludicas.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Realizar circuitos y juegos de corta duración con nivel medio esfuerzo .
						AEROBICA	Desarrollo de resistenciapor medios jugados utilizando los patines como elmento propio.
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	Realizar ejercicios propuestos en el menor tiempo posible, con y sin patines
						DE REACCIÓN	Reaccionar agilmente a los diferentes estimulos (auditivos, no verbales, entre otros,) desde diferentes posturas (sentados, acostados, de espalda), en el menor tiempo posible de forma jugada, con y sin patines.
						DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS	actividades jugadas de los deportistas que mas dipido se pongan y quiten los patines.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Realizar estiramientos por parejas e individuales a inicio y final de cada sesión, de forma dinamica o pasiva.
						ESPECÍFICA	Desarrollar estiramientos individuales o grupales enfocandose principalmente en extremidades inferiores.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN BASICA	SEGMENTACION DE	EJECUTAR MOVIMIENTOS SEGMENTARIOS ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES DE MANERA GENERAL.
						CAMBIO DE PESO CORPORAL	REALIZAR ACTIVIDADES GUIADAS EN POSICIÓN ESTATICA CON DIVERSOS CAMBIOS DE PESO CORPORAL.
						DESPLAZAMIENTOS INICIALES	DIGZAG SLALOM OCHOS DESPLAZMIENTOS LINEALES EN ESPACIOS REDUCIDOS Y DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE DIRECCION EN ESPACIOS REDUCIDOS.
						GIROS	CONOCER LAS POSIBILIDADES DE CAMBIO DE DIRECCION A TRAVES DE LOS GIROS, HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y LATERAL
						CAIDAS	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRAS
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES CON Y SIN ELEMENTO
						FRENADO	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD DE FORMA BASICA (TACO)
				2	EMPUJE	PATINETA	REALIZA DESPLAZAMIENTOS BASICOS EN UN SOLO PIE CON UN SOLO PATÍN
						GLOBITOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, LEVANTANDO PIES DE PISO
							EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS CON UN SOLO PATIN CON Y SIN PATIN ALTERNO.
						RECUPERACION	MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS. RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS
							REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA.
				3	BRACEO	BASICO	DESARROLLO DE COORDINACION ALTERNA ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES.
							EJECUTAR EJERCICIOS DE BRACEO BASICO SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO (PATINES)
							IDENTIFICAR CUALES SON LOS PUNTOS CORRECTOS PARA GENERAR UN BUEN BRACEO EN TENIS Y PATINES.
				4	TRENZA	MOVIMIENTOS BASICOS	EJECUCION BASICA DEL PATRON DE MOVIMIENTO COMO: ZIG ZAG SLALOM OCHOS.
							EJECUTAR MOVIMIENTOS DE TRENZADO O CRUCE DE PIERNAS EN EJERCICIOS BÁSICOS PRINCIPALMENTE SIN EL ELEMENTO.
							DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS SIMILARES AL TRENZADO SIN LLEGAR A EJECUTAR EL GESTO TECNICO A SU PERFECCIÓN.
				5	EQUILIBRIO	ESTATICO	REALIZAR CONTROL EN PATINES EN UN SOLO PIE CON PATIN ALTERNADO
						DINAMICO	LA HABILIDAD DE ESTAR ERGUIDO CUANDO HAY MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTO
							PODER MANTENERSE RECTO Y EN VERTICAL SIN QUE HAYA MOVIMIENTO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNICIPIO	IDENTIFICA UN DEPORTISTA IMPORTANTE EN NUESTRA COMUNIDAD
						COLOMBIA	CONOCER SOBRE LA PRÁCTICA DEL PATINAJE EN NUESTRO MUNICIPIO.
						GENERAL	CONOCE Y/O IDENTIFICA A UN PATINADOR IMPORTANTE EN NUESTRO PAIS.
						PATINES EN LINEA	IDENTIFICA LA PRACTICA DEL PATINAJE EN LINEA EN EL MUNICIPIO Y MUNICIPIOS ALEDAÑOS.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	HACEN CARRERAS EN PISTA DE 200 MTETROS
						SEGURIDAD	LOS NIÑOS PUEDEN PATINAR INDIVIDUAL O PAREJAS
						RECREATIVO	LA PISTA DE PATINAJE TIENE META Y CONTRAMETA
							MODALIDADES DE PRACTICA DEL PATINAJE
							CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	DESAROOLLA DISCIPLINA
						COMPAÑEROS	POMUEVE LA HIDRATACIÓN
						IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	CUIDAR SUS ELEMETOS DEPORTIVOS Y PERSONALES
						LUGARES DE ENTRENAMIENTO	SE COLOCA SUS PROTECCIONES Y PATINES CON/SIN ACOMPAÑAMIENTO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	RESPETAR Y ACEPTAR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y?O GRUPALES
						TRABAJO EN EQUIPO	FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANALISIS, LA TOMA DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO.
						COMPETITIVIDAD	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO
						TOLERANCIA	APRENDER A VALORAR LOS FALLOS EN EQUIPO, Y NO A CRITICAR LA MALA ACTUACIÓN DE UN COMPAÑERO
						PERDER O GANAR	APROVECHAR EL FRACASO COMO ELEMENTO EDUCATIVO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte.
						ALIMENTACIÓN	conocer sobre la importancia de una correcta alimentación en la práctica deportiva.
						PRESENTACION PERSONAL	conocer la importancia de la presentación personal en el deporte
						DESCANSO Y SUEÑO	conocer los beneficios del deporte en el sueño.
						EJERCICIO FISICO	conocer la manera adecuada de desarrollar ejercicios físicos.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Inculcar actitudes positivas a los niños hacia el deporte del patinaje. Conoce los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal.
							ROMPER EL HIELO PARA ENTRAR PROGRESIVAMENTE EN LA ACTIVIDAD PLANEADA.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANALISIS, LA TOMA DE DESCIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		EJECUTAR DE MANERA PPOSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES.
							CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL
				2	JUEGOS TRADICIONALES		MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO
							GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE
							CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTARIL A TRAVES DE LOS JUEGOS.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS.
							REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE.
							PARTICIPAR EN ACTIVIDADES POGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		PISTA DE OBSERVACIÓN
							DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN
							EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS.
							PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN
							REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RIERO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
MUNICIPIO	**COGUA**

MALLA FUNDAMENTACIÓN



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN Y ASIMILACIÓN DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DISPOSICIÓN EN PATINES EN DIFERENTE POSTURAS, VELOCIDADES Y CON OBSTÁCULOS RELACIONARSE DE MANERA ACERTIVA CON EL OTRO Y CON LO OTRO (COMPAÑEROS Y CONTEXTO)
						RITMO	EJECUCIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y GESTOS TÉCNICOS A INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS BUSCANDO CONSTANTEMENTE CORRECCIÓN Y AUTOCORRECCIÓN POR PARTE DEL DEPORTISTA.
						EQUILIBRIO	IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE BASE DE SUSTENTACIÓN. IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD.
						ORIENTACIÓN	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS,CON ELEMENTO A INTENSIDAD MEDIA.
						DIFERENCIACIÓN	ADAPTARSE CON FACILIDAD DEL CAMBIO TOTAL A PATINES Y LAS EXIGENCIAS QUE ESTO CONLLEVA MANTENIENDO UN LARGO TIEMPO CON LOS MISMOS.
						REACCIÓN	REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTÍMULOS AUDITIVOS, DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA
						ADAPTACIÓN	ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO.
				6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	REPTAR	REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO OBSTÁCULOS
						GATEAR	COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMÓNICA Y CONTINUA, SIN ELEMENTO Y CON ELEMENTO.
						CAMINAR	EJECUTA EL PATRÓN BASICO DE MOVIENTO CON PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD EN DIVERSAS POSICIONES.
						CORRER	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASTO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.
						SALTAR	REALIZA EL PATORN BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES SUPERFICIES CON DESPLAZAMIENTO Y AJUSTE DE CENTRO DE GRAVEDAD, CON Y SIN ELEMENTO
						ATRAPAR	ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUSPENSION DE DIVERSOS TAMAÑOS, DURANTE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON VELOCIDAD MEDIA.
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR CON DESPLAZAMIENTO, SIN ELEMENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	GENERAL BÁSICA	DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COMO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, EL DE LOS PATINES O UN ELEMENTO ADICIONAL DURANTE LA SESIÓN DE CLASE.
						RESISTENCIA	DESARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA.
						MAXIMA	DESARROLLAR MUSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
						EXPLOSIVA	DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES MEDICINALES, ENTRE OTROS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS O ESPECIFICAS DEL DEPORTE.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO
						AEROBICA	REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	REALIZAR EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES
						DE REACCION	REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES.
						DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS	ACTIVIDADES JUGADAS DE LOS DEPORTISTAS QUE MAS RÁPIDO SE PONGAN Y QUITEN LOS PATINES, LA INDUMENTARIA COMPLETA.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	ACTIVIDADES ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS E INDIVIDUALES AL INICIO Y FINAL DE CADA SESIÓN.
						ESPECÍFICA	DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN BASICA	SEGMENTACION DE MOVIMIENTOS	EJECUTA MOVIMIENTOS DIFERENCIANDO ENTRE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES SIN AFECTAR EL PESO CORPORAL
						CAMBIO DE PESO CORPORAL	EJECUTA DESPLAZAMIENTOS SIN AFECTAR EL CENTRO DE GRAVEDAD.
						DESPLAZAMIENTOS INICIALES	DISMINUYE ERRORES PRESENTADOS CON ANTERIORIDAD RESPECTO A SU PROCESO DE FORMACIÓN.
						CAIDAS	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y CON GIROS.
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA BASICA SALTO A DOS PIES E INTERCALDO CON ELEMENTO DE MANERA DINAMICA Y ESTATICA.
						FRENADO	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNICION DE VELOCIDAD CON FRENADO EN "T" Y "V"
				2	EMPUJE	PATINETA	EJECUTA POSICIÓN BÁSICA DE PATINETA EN POSICIÓN ESTÁTICA Y DINAMICA, CON DOS PATINES.
							SE DESPLAZA CON FACILIDAD MANTENIENDO LA POSICIÓN DE PATINETA ENFATIZANDO EN PIE DE EMPUJE Y PIE DESLIZA.
						GLOBITOS	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS CON DOS PIES RODEANDO ELEMENTOS, SIN LEVANTAR PIES DE PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR
							DESPLAZARSE EN LINEA RECTA REALIZANDO GLOBITOS SIN ELEMENTO Y SIN LEVANTAR LOS PIES DEL PISO Y MANTENIENDO POSICION DE PATINADOR
						RECUPERACIÓN	MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS
							REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA.
				3	BRACEO	TECNICA BASICA EN PATINAJE	CONOCER E IDENTIFICAR LA TECNICA CORRECTA PARA GERENRAR UN BUEN BRACEO
							EJECUTAR DE MANERA COORDINADA MOVIMIENTOS ALTERNOS DE BRACEO SIMULTANEO AL DESLIZAMIENTO CON PIERNA CONTRARIA.
				4	TRENZA	TÉCNICA BASICA	AFIANZAR EL TRENZADO EN AMBOS SENTIDOS, A TRAVES DE MOVIMIENTO COMO: ZIGZAG, SLALOM OCHOS.
							FUNDAMENTAR EL ELINEADO DE HOMBRSO, RODILLAS Y CADERA.
							DESARROLLAR JUEGOS QUE INVOLUCREN MOVIMIENTOS SIMILARES AL TRENZADO LLEGANDO A EJECUTAR EL GESTO TECNICO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES.
				6	EQUILIBRIO	ESTATICO	REALIZAR DIVERSOS TIPOS DE SALIDA TECNICA, EN T, LATERAL Y EN CARRERA
						DINAMICO	REALIZAR REMATE DE ULTIMA ZANCADA Y SPLIT
							REALIZAR CONTROL DE 1 PATIN EN DISTANCIA DE 4 A 6 METROS METROS. (GARZA)
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAG EN ESPACIOS CORTOS.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	MUNICIPIO	CONOCER LA IHISTORIA DEL PATINAJE EN EL MUNICIPIO PROPIO Y MAS CERCANOS.
						COLOMBIA	CONOCER E IDENTIFICAR A LOS DEPORTISTAS INSIGNIAS DE NUESTRO PAIS.
						GENERAL	CONOCERLA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL E IDENTIFICAR DONDE SE REALIZAN LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS DE
						PATINES EN LINEA	CONOCER LAS PRINCIPALES PRUEBAS QUE EXISTEN EN PATINES DE CARRERAS E IDENTIFICAR TIEMPOS Y MARCAS EN CADA UNA.
							IDENTIFICAR CUALES SON LOS ELEMENTOS PRINCIPALES EN CADA COMPETENCIA Y PRUEBA.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	CONOCER LA IMPORTANCIA DEL USO DEL CASCO CONOCE LA IMPORTANCIA DEL USO DE PROTECCCIONES PARA LAS ARTICULACIONES
						SEGURIDAD	CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENER SUS IMPLEMENTOS AL DIA Y BIEN SUJETADOS.
						RECREATIVO	CONOCE LAS NORMAS BÁSICAS PARA REALIZAR ACCIONES EN RECORRIDOS LÚDICOS Y/O RECREATIVOS.
							DAR LOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL GESTO TÉCNICO DE LA SALIDA Y LLEGADA
							CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO.
						COMPAÑEROS	IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPAÑEROS
						IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	MANTENER ORGANIZADOS Y LLIMPIOS LOS PATINES E INDUMENTARIA DEPORTIVA.
						LUGARES DE ENTRENAMIENTO	MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO O SITIO DONDE SE INSTALA PARA CAMBIARSE.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETARSE A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.
						TRABAJO EN EQUIPO	APROVECHAR LAS SITUACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES ENCAMINADAS A FAVORECER LA COVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SINO ENTRE ELLOS Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS IMPLICADOS.
						COMPETITIVIDAD	
						TOLERANCIA	
						PERDER O GANAR	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte.
						ALIMENTACIÓN	conocer y ejecutar una correcta alimentación para la práctica deportiva.
						PRESENTACION PERSONAL	conocer y utilizar de manera adecuada cada uno de los elementos deportivos y personales en nuestro diario vivir.
						DESCANSO Y SUEÑO	conocer los beneficios del deporte en el sueño. identificar los tiempos necesarios de descanso para una correcta práctica deportiva.
						EJERCICIO FISICO	conocer l manera adecuada de desarrollar ejercicio físico. Conocer y manejar los tiempos requeridos para una buena practica deportiva
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Vivalcer actitudes positivas a los paños y pivenss hacia el deporte del patinaje. Conoce y manifiesta los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		EJECUTAR DE MANERA PPOSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES.
							CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL.
				2	JUEGOS TRADICIONALES		MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO
							GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE
							CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTARL A TRAVES DE LOS JUEGOS.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR. PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS.
							REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE.
							PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		PISTA DE OBSERVACIÓN
							DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN
							EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS.
							PARTICPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RERECIDEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN
							REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERECI DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA

MALLA PERFECCIONAMIENTO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

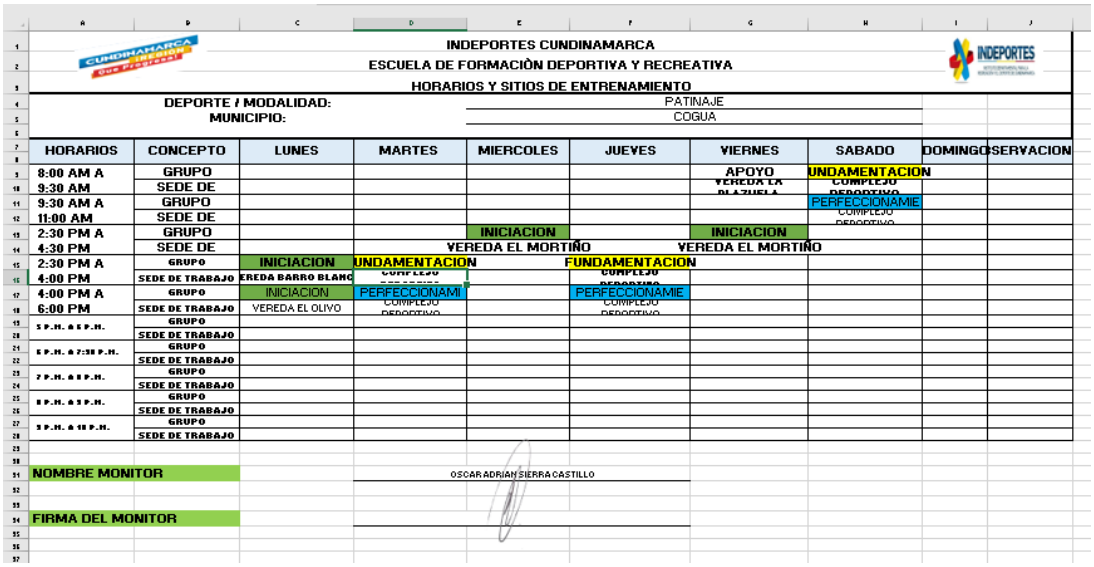
MALLA PEDAGOGICA

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LAZARSE EN PATINES EN DIFERENTES POSTURAS, VELOCIDADES Y CON OBSTACULOS RELACIONARSE DE MANERA ACERTIVA CON EL OTRO Y CON LO OTRO (COMPAÑEROS Y CONTE
						RITMO	EJECUCIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y GESTOS TECNICOS A INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS BUSCANDO CONSTANTEMENTE CORRECCION Y AUTOCORRECCION POR PARTE DEL DEPORTISTA.
						EQUILIBRIO	IDENTIFICACION Y ASIMILACION DE BASE DE SUSTENTACIÓN. IDENTIFICACIÓN Y ASIMILACIÓN DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD.
						ORIENTACION	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS, A INTENSIDAD ALTA CON ELEMENTO.
						DIFERENCIACION	USO DE PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES E INCLINACIONES
						REACCIÓN - ADAPTACIÓN	REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTIMULOS AUDITIVOS Y VISUALES
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO		DAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO.
						REPTAR	REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO ABSTACULOS A GRAN VELOCIDAD, DE FORMA ARMONICA CON PATINES.
						GATEAR	COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOICICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.
						CAMINAR	EJECUTA EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO CON PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD VARIANDO POSTURAS.
						CORRER	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PASTO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.
						SALTAR	REALIZA EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES SUPERFICIES Y VELOCIDADES, CON OBSTACULOS, ELEMENTO Y AJUSTE DE CENTRO DE GRAVEDAD.
						ATRAPAR	ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUSPENSION DE DIVERSOS TAMAÑOS Y PESO, DURANTE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON MEDIA Y/O ALTA COMPLEJIDAD.
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	GENERAL BÁSICA	DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COMO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DURANTE ADICIONAL LA SESIÓN DE CLASE.
						RESISTENCIA	DSARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA.
						MAXIMA	DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
						EXPLOSIVA	DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES MEDICINALES, ENTRE OTROS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS O ESPECIFICAS DEL DEPORTE.
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	REALIZAR EJERCICIOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO
						AEROBICA	REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON PATINES.
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	REALIZAR EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES
						DE REACCION	REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDA), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES.
						DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS	ACTIVIDADES JUGADAS DE LOS DEPORTISTAS QUE MAS RÁPIDO SE PONGAN Y QUITEN LOS PATINES, LA INDUMENTARIA COMPLETA.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	ACTIVIDADES ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS E INDIVIDUALES AL INICIO Y FINAL DE CADA SESIÓN.
						ESPECIFICA	DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES INFERIORES.
		TECNICO	DESTREZAS	1	POSICIÓN BASICA	SEGMENTACION DE CAMBIO DE PESO CORPORAL	PERFECCIONAR LA TECNICA DEL PATINAJE DE CARRERA
						DESPLAZAMIENTOS	EJECUTA DESPLAZAMIENTOS SIN AFECTAR EL CENTRO DE GRAVEDAD Y CON MOVIMIENTOS ALTERNOS ENTRE PIERNAS Y BRAZOS.
						FRENADO	MANTENER POSICION BASICA DE PATINADOR DURNTE TODOS LOS RECORRIDOS.
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMUNCION DE VELOCIDAD CON FRENADO EN "T", "V" Y DERRAPE.
						CAIDAS	EJECUTAR DE MANERA CORRECTA SALTO A DOS PIES E INTERCALADO CON ELEMENTO, A VELOCIDADES DIFERENTES , DINAMICO Y ESTATICO
				2	EMPUJE	PATINETA	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y CON GIROS.
							EJECUTA POSICIÓN CORRECTA DE PATINETA DE MANERA DINAMICA.
							SE DESPLAZA CON FACILIDAD MANTENIENDO LA POSICIÓN DE PATINETA ENFATIZANDO EN PIE DE EMPUJE Y PIE DESLIZA.
						SALIDA	REALIZAR POSICION INICIAL APOYANDOSE EN LA PARTE FRONTAL HACIENDO MOVIMIENTO DE TRASLACION CON EL FIN DE ALINEAR PASOS COORDINADOS.
						RECTA	EJECUTAR DURANTE EL DESPLAZAMIENTO EN RECTA FASE DE EMPUJE HACIA ADENTRO, HACIA AFUERA, FASE DE RECUPERACION, SINCRONIZACION, ELEMENTOS DE AMPLITUD Y FRECUENCIA
						CURVA	EJECUTAR DURANTE EL DESPLAZAMIENTO EN CURVA FASE DE EMPUJE HACIA ADENTRO, HACIA AFUERA, FASE DE RECUPERACION, SINCRONIZACION, ELEMENTOS DE AMPLITUD Y FRECUENCIA, IMPLEMENTANDO EL TRENZADO.
						LLEGADA	SINCRONIZACION DEL PASO, AMPLITUD Y MANEJO DE PIERNA DERECHA E IZQUIERDA (SPLIT)
						DOBLE EMPUJE	REALIZAR EL DOBLE EMPUJE EN PRUEBAS DE FONDO
						RECUPERACION	MANTIENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 10 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS
							REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA.
				3	BRAZEO DURANTE LA CARRERA	ALTERNO	REALIZAR MOVIMIENTOS SINCRONICOS BRAZO Y PIERNA CONTRARIA.
						CURVA	REALIZAR MOVIMIENTOS ASINCRONICOS A LAS PIERNAS, CON LOS BRAZOS DURANTE EL TRAYECTO DE CURVA
				4	TRENZA	CARRERA	IMPLEMENTACION DEL MOVIMIENTO CON ALTA VELOCIDAD EN POSICION DE PATINADOR
							IMPLEMENTACION DEL MOVIMIENTO EN LAS CURVAS CON POSICION DE PATINADOR PARA MEJORAR VELOCIDAD
							MEJORAR LA TECNICA DE TRENZADO A TRAVES DE JUEGOS
				5	EQUILIBRIO	ESTATICO	REALIZAR CORRECTAMENTE TECNICA DE SALIDA,
						DINAMICO	REALIZAR CORRECTAMENTE REMATE, FINALIZANDO CON EL GESTO TECNICO ZANCADA Y SPAGAT
							REALIZAR CONTROL DE 1 PATIN EN DISTANCIA DE 8 METROS EN ADELANTE. (GARZA)
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LINEA RECTA
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAG
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE		CONOCER LA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL
							CONOCER SOBRE LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES
							IDENTIFICAR GRANDES PERSONAJES QUE HAN HECHO HISTORIA EN EL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL, NACIONAL Y LOCAL.
							CONOCER SOBRE EL PATINAJE DE CARRERAS Y SU TRASCENDENCIA A TRAVÉS DEL TIEMPO.
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR.
						SEGURIDAD	ENSEÑAR A LOS PATINADORES COMO REALIZAR UN BUEN RELEVO
						RECREATIVO	INCLUIR LA LOGICA INTERNA (EXPLICAR LAS PRUEBAS)
							ENTENDER Y APLICARCADA UNA DE LAS NORMAS A DESARROLLAR EN UNA COMPETENCIA.
							CONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE COMPETENCIAS Y COMO SE DESARROLLA CADA UNA.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO.
						COMPAÑEROS	IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPAÑEROS
						IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	MANTENER ORGANIZADOS Y LLIMPIOS LOS PATINES E INDUMENTARIA DEPORTIVA.
						LUGARES DE ENTRENAMIENTO	MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO O SITIO DONDE SE INSTALA PARA CAMBIARSE.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	RESPETARSE A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.
						TRABAJO EN EQUIPO	APROVECHAR LAS SITUACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES ENCAMINADAS A MAYORECER LA CONVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SINO ENTRE ELLOS Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS IMPLICADOS.
						COMPETITIVIDAD	
						TOLERANCIA	
						PERDER O GANAR	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte.
						ALIMENTACIÓN	conocer y ejecutar una correcta alimentación para la práctica deportiva.
						PRESENTACION PERSONAL	conocer y utilizar de manera adecuada cada uno de los elementos deportivos y personales en nuestro diario vivir.
						DESCANSO Y SUEÑO	conocer los beneficios del deporte en el sueño, identificar tiempos necesarios de descanso para una correcta práctica deportiva. tener que sporta el descanso al cuerpo tras un un entrenamiento
						EJERCICIO FISICO	conocer i manera adecuada de desarrollar ejercicio físico, Conocer y manejar los tiempos requeridos para una buena practica deportiva, identificar los tiempos, cargas de trabajo para ejercicio físico y
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	incutcar actitudes positivas a los niños y jóvenes hacia el deporte del patinaje. Conocey manifiesta los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DESICIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNESCENARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS COHERENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS ACEPTADOS POR EL GRUPO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		EJECUTAR DE MANERA POSITIVA Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES, ESPECIFICOS DEL DEPORTE
							CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL
							COMPRENDER EL SIGNIFICADO DE JUEGO Y COMPETENCIA.
				2	JUEGOS TRADICIONALES		MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO
							GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE
							CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTARL A TRAVES DE LOS JUEGOS.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRENSEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS.
							REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE.
							PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		PISTA DE OBSERVACIÓN
							DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN
							EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS.
							PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN
							REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERED DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
MUNICIPIO	COGUA

HORARIO



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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE
MUNICIPIO: COGUA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACION
8:00 AM A	GRUPO					APOYO	UNDAMENTACION		
9:30 AM	SEDE DE					VEREDA LA	COMPLEJO		
9:30 AM A	GRUPO						PERFECCIONAMIE		
11:00 AM	SEDE DE						COMPLEJO		
2:30 PM A	GRUPO			INICIACION		INICIACION			
4:30 PM	SEDE DE		VEREDA EL MORTIÑO			VEREDA EL MORTIÑO			
2:30 PM A	GRUPO	INICIACION	UNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
4:00 PM	SEDE DE TRABAJO	EREDA BARRO BLANC	COMPLEJO		COMPLEJO				
4:00 PM A	GRUPO	INICIACION	PERFECCIONAMI		PERFECCIONAMIE				
6:00 PM	SEDE DE TRABAJO	VEREDA EL OLIVO	COMPLEJO		COMPLEJO				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
FIRMA DEL MONITOR	

OBLIGACION 3

"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	CRONOGAMA										
								FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESPLAZARSE EN PATINES EN DIFERENTES POSTURAS, VELOCIDADES Y CON OBSTACULOS RELACIONARSE DE MANERA ACERTIVA CON L	x	x	x	x	x		x		x	x	x
						RITMO	EJECUCION DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y GESTOS TECNICOS A INTENSIDADES MEDIAS Y ALTAS BUSCANDO CONSTANTEMENTE CORRECCION Y PERFECCIONAMIENTO ADAPTACION AL RITMO DEL BASE		x	x		x		x	x	x	x	x	x
						EQUILIBRIO	CONSTRUCCION Y ASIMILACION DE BASE DE SUSTENTACION, IDENTIFICACION Y ASIMILACION DE PESO CORPORAL Y CENTRO DE GRAVEDAD.	x				x	x	x	x	x	x	x	x
						ORIENTACION	EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRAS, A INTENSIDAD ALTA CON ELEMENTO.	x	x	x		x		x	x		x	x
						DIFERENCIACION	USO DE PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES E INCLINACIONES	x		x		x	x	x	x	x	x	x
						REACCION	REACCIONARSE EN MENOR TIEMPO POSIBLE A ESTIMULOS AUDITIVOS Y VISUALES	x				x	x	x	x	x	x	x
						ADAPTACION	ADAPTARSE PROGRESIVAMENTE AL ELEMENTO DURANTE EL PROCESO DE FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SEGÚN LA INTENSIDAD DE CADA EJERCICIO				x	x	x	x	x	x	x	x
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	REPTAR	REALIZA EL MOVIMIENTO (REPTAR) SUPERANDO ABSTACULOS A GRAN VELOCIDAD, DE FORMA ARMONICA CON PATINES.		x	x		x				x	x	x
						GATEAR	COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.			x	x	x			x	x		x
						CAMINAR	EJECUTA EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO CON PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES A MEDIA Y/O ALTA INTENSIDAD VARIANDO POSTURAS.				x		x			x	x	x
						CORRER	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE CARRERA EN PISTO O SUPERFICIES SIMILARES EN RECORRIDOS LARGOS A DIVERSAS VELOCIDADES.		x		x		x	x		x	x	x
						SALTAR	REALIZA EL PATRON BASICO DE MOVIMIENTO (SALTAR) EN DIFERENTES SUPERFICIES Y VELOCIDADES, CON OBSTACULOS, ELEMENTO Y AJUSTE DE CENTRO DE GRAVEDAD.		x		x	x	x	x	x	x	x	x
						ATRAPAR	ATRAPAR O TOCAR OBJETOS EN SUSPENSION DE DIVERSOS TAMAÑOS Y PESO, DURANTE EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS CON MEDIA Y/O ALTA COMPLEJIDAD.		x		x		x			x			x
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR - ACOSTADO CON ELEMENTO		x		x		x			x		x
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	GENERAL BÁSICA	DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COMO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DURANTE ADICIONAL LA SESIÓN DE CLASE.			x	x		x			x		x
						RESISTENCIA	DESARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA.		x	x		x		x		x	x	x
						MAXIMA	DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.				x		x		x		x	
						EXPLOSIVA	DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES MEDICINALES, ENTRE OTROS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS O ESPECIFICAS DEL DEPORTE.											
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	REALIZAR EJERCICIOS DE CORTA DURACION CON ALTO NIVEL DE ESFUERZO			x		x		x		x		x
						AEROBICA	REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDAS), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON PATINES.		x	x	x	x		x	x	x	x	x
				3	VELOCIDAD	RAPIDEZ	REALIZAR EJERCICIOS PROPUESTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CON Y SIN PATINES		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						DE REACCION	REACCIONAR AGILMENTE A LOS DIFERENTES ESTIMULOS (AUDITIVOS, NO VERBALES, ENTRE OTROS,) DESDE DIFERENTES POSTURAS (SENTADOS, ACOSTADOS, DE ESPALDAS), EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE FORMA JUGADA, CON Y SIN PATINES.				x		x		x		x	
						DE MOVIMIENTOS COMPLEJOS	ACTIVIDADES JUGADAS DE LOS DEPORTISTAS QUE MAS RÁPIDO SE PONGAN Y QUITEN LOS PATINES, LA INDUMENTARIA COMPLETA.				x	x		x		x	x	x
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	ACTIVIDADES ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS E INDIVIDUALES AL INICIO Y FINAL DE CADA SESIÓN.					x		x		x		x
						ESPECIFICA	DESARROLLAR ESTIRAMIENTOS INDIVIDUALES O GRUPALES ENFOCANDOSE PRINCIPALMENTE EN EXTREMIDADES INFERIORES		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		TECNICO	DESTREZAS			SEGMENTACION DE MARCHA DE PIES Y CORPORAL	PERFECCIONAR LA TECNICA DEL ENTRADE DE CARRERA		x	x	x	-	x	x	x	x	x	x
							EJECUTA DESPLAZAMIENTOS EN DIRECTRIZ EL CENTRO DE GRAVEDAD Y CON MOVIMIENTOS ALTERNOS ENTRE PIERNAS Y BRAZOS.		x		x				x		x	
				1	POSICIÓN BASICA	DESPLAZAMIENTOS	MANTENER POSICION BASICA DE PATINADOR DURNTE TODOS LOS RECORRIDOS.		x		x	x	x	x	x	x	x	x
						FRENADO	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA DISMINUCION DE VELOCIDAD CON FRENADO EN "T", "V" Y DERRAPE.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						SALTOS	EJECUTAR DE MANERA CORRECTA SALTO A DOS PIES E INTERCALADO CON ELEMENTO, A VELOCIDADES DIFERENTES, DINAMICO Y ESTATICO		x	x		x	x	x	x	x	x	x
						CAIDAS	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CAIDA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y CON GIROS.			x	x		x		x	x	x	x
				2	EMPUJE	PATINETA	EJECUTA POSICIÓN CORRECTA DE PATINETA DE MANERA DINAMICA.		x	x	x		x		x		x	
							SE DESPLAZA CON FACILIDAD MANTENIENDO LA POSICIÓN DE PATINETA ENFATIZANDO EN PIE DE EMPUJE Y PIE DESLIZA.		x	x		x		x		x		x
						SALIDA	REALIZAR POSICION INICIAL APOYANDOSE EN LA PARTE FRONTAL HACIENDO MOVIMIENTO DE TRASLACION CON EL FIN DE ALINEAR PASOS COORDINADOS.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						RECTA	EJECUTAR DURANTE EL DESPLAZAMIENTO EN RECTA FASE DE EMPUJE HACIA ADENTRO, HACIA AFUERA, FASE DE RECUPERACION, SINCRONIZACION, ELEMENTOS DE AMPLITUD Y FRECUENCIA				x		x		x		x	
						CURVA	EJECUTAR DURANTE EL DESPLAZAMIENTO EN CURVA FASE DE EMPUJE HACIA ADENTRO, HACIA AFUERA, FASE DE RECUPERACION, SINCRONIZACION, ELEMENTOS DE AMPLITUD Y FRECUENCIA, BARLOMEPARDO EL TRONCHO					x	x	x	x	x	x	x
						LLEGADA	SINCRONIZACION DEL PASO, AMPLITUD Y MANEJO DE PIERNA DERECHA E IZQUIERDA. (SPLIT)				x		x					
						DOBLE EMPUJE	REALIZAR EL DOBLE EMPUJE EN PRUEBAS DE FONDO		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						RECUPERACION	MANTENE EL CUERPO INCLINADO POR DISTANCIAS DE 30 METROS APROX EN EJERCICIOS ALTERNOS, RODEANDO ELEMENTOS CON PIERNAS SEPARADAS		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
							REALIZAR EJERCICIOS CON DESPLAZAMIENTO Y ENFATIZANDO PRINCIPALMENTE EN EL RETORNO DEL PIE QUE EMPUJA.		x	x	x	x		x	x	x	x	x
				3	BRAZO DURANTE LA CARRERA	ALTERNO	REALIZAR MOVIMIENTOS SINCRONICOS BRAZO Y PIERNA CONTRARIA.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						CURVA	REALIZAR MOVIMIENTOS ASINCRONICOS A LAS PIERNAS, CON LOS BRAZOS DURANTE EL TRAYECTO DE CURVA		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
				4	TRENZA	CARRERA	IMPLEMENTACION DEL MOVIMIENTO CON ALTA VELOCIDAD EN POSICION DE PATINADOR					x	x	x	x	x	x	x
							IMPLEMENTACION DEL MOVIMIENTO EN LAS CURVAS CON POSICION DE PATINADOR PARA MEJORAR VELOCIDAD					x		x		x		x
							MEJORAR LA TECNICA DE TRENZADO A TRAVES DE JUEGOS						x	x	x		x	x
				5	EQUILIBRIO	ESTATICO	REALIZAR CORRECTAMENTE TECNICA DE SALIDA,					x	x	x	x	x	x	x
						DINAMICO	REALIZAR CORRECTAMENTE REMATE, FINALIZANDO CON EL GESTO TECNICO ZANCADA Y SPAGAT		x	x	x	x		x	x	x	x	x
							REALIZAR CONTROL DE 5 PATIN EN DISTANCIA DE 8 METROS EN ADELANTE. (GARZA)		x	x	x	x	x		x	x	x	x
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN LINEA RECTA						x	x	x		x	x
							CONTROLAR PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE EN EQUILIBRIO EN ZIGZAG						x	x	x	x	x	x
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE		CONOCER LA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL											
							CONOCER SOBRE LAS PRINCIPALES COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES						x				x	
							IDENTIFICAR GRANDES PERSONAJES QUE HAN HECHO HISTORIA EN EL PATINAJE A NIVEL MUNDIAL, NACIONAL Y LOCAL			x				x				
							CONOCER SOBRE EL PATINAJE DE CARRERAS Y SU TRASCENDENCIA A TRAVÉS DEL TIEMPO.				x				x			
												x				x		
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	CONOCER CUAL ES Y LA IMPORTANCIA DE LA INDUMENTARIA NECESARIA PARA PATINAR.				x	x		x	x	x	x	x
						SEGURIDAD	ENSEÑAR A LOS PATINADORES COMO REALIZAR UN BUEN RELEVO			x	x		x		x	x		x
						RECREATIVO	INCLUIR LA LOGICA INTERNA (EXPLICAR LAS PRUEBAS)		x		x	x		x	x		x	x
							ENTENDER Y APLICARCADA UNA DE LAS NORMAS A DESARROLLAR EN UNA COMPETENCIA.		x	x	x							
							CONOCER LOS DIFERENTES TIPOS DE COMPETENCIAS Y COMO SE DESARROLLA CADA UNA.											
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GRUPO DE TRABAJO	CONOCER E IDENTIFICAR LOS INTEGRANTES DEL GRUPO DE TRABAJO.											
						COMPAÑEROS	IDENTIFICAR LOS NOMBRES DE CADA UNO DE LOS COMPAÑEROS											
						IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	MANTENER ORGANIZADOS Y LIMPIOS LOS PATINES E INDUMENTARIA DEPORTIVA.			x	x		x	x		x	x	x
						LUGARES DE ENTRENAMIENTO	MANTENER ASEADO Y ORGANIZADO EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO O SITIO DONDE SE INSTALA PARA CAMBIARSE.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	RESPETARSE A SI MISMO Y AL RIVAL EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.											
						TRABAJO EN EQUIPO	APROVECHAR LAS SITUACIONES DE JUEGO PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES ENCAMINADAS A FAVORECER LA CONVIVENCIA, NO SOLO ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SINO ENTRE ELLOS Y OTRAS PERSONAS Y COLECTIVOS IMPLICADOS.											
						COMPETITIVIDAD					x		x	x		x	x	x
						TOLERANCIA					x	x		x	x	x	x	x
						PERDER O GANAR					x	x	x	x	x	x	x	x
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	conocer las normas básicas de higiene en la práctica del deporte.		x		x		x	x	x	x	x	x
						ALIMENTACIÓN	conocer y ejercer una correcta alimentación para la práctica deportiva.					x						
						PRESENTACION PERSONAL	conocer y utilizar de manera adecuada cada una de los elementos deportivos y personales en nuestro diario vivir.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						DESCANSO Y SUEÑO	conocer los beneficios del deporte en el sueño identificar los tiempos necesarios de descanso para una correcta práctica deportiva. Saber que sucede si		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
						EJERCICIO FISICO	conocer y manejar adecuada de desarrollar ejercicio físico. Conocer y manejar los tiempos requeridos para una buena práctica deportiva. identificar los											
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	incitar actitudes positivas a los niños y jóvenes hacia el deporte del patinaje. Conocny manifiesto los beneficios de mantener una actitud positiva en el deporte.											
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	desarrollar habilidades de esfuerzo y superación personal.											
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS Y TODAS EN EL ANÁLISIS, LA TOMA DE DECISIONES Y, EN GENERAL, EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO											
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	POTENCIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMO UNIESTUARIO DE APRENDIZAJE DE CONDUCTAS Y HABITOS CONVENIENTES CON LOS PLANTEAMIENTOS											
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		EJECUTAR DE MANERA PUNTUAL Y EFECTIVA JUEGOS Y DINAMICAS GRUPALES ESPECIFICOS DEL DEPORTE											
							CREAR AMBIENTES LUDICOS Y DIVERTIDOS PARA LOGRAR UNA MAYOR INTEGRACION GRUPAL				x	x	x	x	x	x	x	
							COMPRENDER EL SIGNIFICADO DE JUEGO Y COMPETENCIA.					x	x	x	x	x	x	
												x				x	x	x
				2	JUEGOS TRADICIONALES		MANTENER VIVOS JUEGOS Y ACTIVIDADES LUDICAS QUE SON TRADICIONALES EN NUESTRO ENTORNO											
							GENERAR EL APRENDIZAJE DE JUEGOS QUE						x	x	x	x	x	x
							CONOCER Y APRECIAR NUESTRO ENTORNO CULTURAL A TRAVES DE LOS JUEGOS.					x	x	x	x	x	x	
									x		x		x		x		x	x
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		EJECUTAR EN ESPACIOS VARIADOS ACTIVIDADES QUE REPRIMEN NUESTRO FOLKLOR, PINTURAS Y OTRAS ACTIVIDADES ARTISTICAS.						x			x		
							REPRESENTAR CON EL PATINAJE OTRAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS INDEPENDIENTES A LA ESPECIFICIDAD DEL DEPORTE.				x		x		x			x
							PARTICIPAR EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS POR LOS ENTES DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO O MUNICIPIOS CERCANOS.					x		x			x	
											x							x
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		PISTA DE CEBOLLACIÓN.											
							DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES A LAS CLASES DE FORMACIÓN						x				x	x
							EJECUTAR DE MANERA GUIADA DIVERSOS CIRCUITOS DE COMPLEJIDAD BAJA Y CORTA DURACIÓN						x					x
													x					x
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		PARTICIPAR EN EVENTOS PROGRAMADOS COMO PUEDEN SER LAS VACACIONES RECREATIVAS.											
							PARTICIPAR CON OTRAS ENTIDADES MUNICIPALES EN FESTIVALES RECREODEPORTIVOS PARA GENERAR UNA MAYOR MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN											
							REPRESENTAR AL MUNICIPIO EN ACTIVIDADES RERECO DEPORTIVAS DENTRO Y FUERA DEL MUNICIPIO.											

ASISTENCIA INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

MES: NOVIEMBRE

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	AMAYA FORERO MARIA JOSE	3002824398		1		1			0		1		1				1		0		1			1		1		1			1		1		13	11	2	85%
2	BARRERA TORRES CRISTIAN YESID	3209009967		1		0			0		1		1				1		1		1			1		1		1			1		0		13	10	3	77%
3	BELTRAN LADINO SARA KAMILA	3108055337		1		1			0		0		0				1		1		1			0		1		0			0		1		13	7	6	54%
4	CAMARGO GIL MARIA DEL ROSARIO	3017944509		1		0			0		1		1				1		1		1			1		1		1			0		1		13	10	3	77%
5	CASTAÑEDA FORERO GABRIELA	3024378234		1		1			0		0		1				0		1		1			1		1		1			1		1		13	10	3	77%
6	CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE	3118734220		1		0			0		1		1				1		1		0			1		1		1			1		0		13	9	4	69%
7	CASTRO RODRIGUEZ ANGIE LIZETH	3132472731		1		1			0		1		1				1		1		1			1		1		1			1		1		13	12	1	92%
8	CASTRO SANCHEZ DANA GABRIELA	3175025833		1		1			0		1		1				0		1		1			1		0		0			1		1		13	9	4	69%
9	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	3218009525		1		0			0		1		1				1		1		1			0		1		1			1		1		13	10	3	77%
10	GARZON MURCIA EMILIA	3016736008		1		1			0		1		1				0		0		1			1		0		1			0		1		13	8	5	62%
11	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	3223781321		1		0			0		1		1				1		1		1			1		1		1			1		1		13	11	2	85%
12	LADINO GALEANO SHARID LUCIANA	3224038155		1		1			0		0		1				1		1		1			0		0		0			1		1		13	8	5	62%
13	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	3208086577		0		1			0		0		0				1		1		1			1		1		1			1		1		13	9	4	69%
14	NIETO CASTAÑEDA ANTONIA LUCIA	3133885008		1		1			0		1		1				1		1		1			1		0		1			1		1		13	11	2	85%
15	PACHON RIVERA LAURA SOFIA	3209099298		0		1			0		0		1				1		1		0			0		1		0			1		1		13	7	6	54%
16	RINCON DIMATE JUSTIN SAID	3103184166		1		0			0		1		1				1		1		0			1		0		1			0		1		13	8	5	62%
17	RODRIGUEZ ALVAREZ PAULA ISABELLA	3204961425		1		1			0		0		1				0		0		1			1		1		1			0		0		13	7	6	54%
18	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	3103282126		1		1			0		1		0				1		1		1			0		1		1			0		1		13	9	4	69%
19	SOTELO GARCIA LAURA JULIETH	3213229514		1		1			0		1		1				1		0		1			1		1		0			1		1		13	10	3	77%
20	VEGA JIMENEZ LUCIANA	3204297469		1		1			0		1		0				1		1		1			0		1		1			1		1		13	10	3	77%
21	ROZO MALAGON LAURA JULIANA	3124826973		1		1			0		1		1				1		1		1			1		1		0			1		0		13	10	3	77%
22	MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA	3184423292		1		0			0		1		1				1		1		0			1		1		0			0		0		13	7	6	54%
23	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	3046365286		1		1			0		1		1				1		1		1			1		1		0			1		1		13	11	2	85%

ASISTENCIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

MES: NOVIEMBRE

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	BUSTOS JIMENEZ DANA ISABELA	3214943948	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
2	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	3134836108	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		0			0			13	10	3	77%
3	LEAL LIAN NICOLAS	3151784537	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1			13	11	2	85%
4	MARTINEZ GARZON LAURA STEFANI	3213216690	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1			13	11	2	85%
5	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA		1		1		1			0		1		0			1		0		0			1		1		1			1			13	9	4	69%
6	OTALEZ ALVAREZ MARIA VALENTINA		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0			13	11	2	85%
7	OTALORA ALVAREZ SERGIO ANDRES		1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
8	PARRADO SANTANA MARIA FERNANDA	3112343822	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
9	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	3115854304	1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
10	RODRIGUEZ MOLINA MELANY	3053683440	1		1		1			1		1		1			1		0		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
11	SANCHEZ TORRES MARIANELA	3204697863	0		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
12	SIERRA LOPEZ MARIANA	3107921488	1		1		1			0		1		1			0		0		1			1		1		1			1			13	9	4	69%
13	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	3016570457	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
14	SOLANO NAVA ALISON MELISA	3123976449	1		0		0			1		1		1			0		0		1			1		0		1			1			13	8	5	62%
15	SUAREZ ALARCON GABRIELA	3226019753	1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
16	TORRES BETANCOURT NIKOL SOFIA		0		0		1			0		1		1			0		1		1			0		0		0			0			13	5	8	38%
17	VASQUEZ ROJAS HELEN DAYARA	3014764397	1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		0		1			1			13	10	3	77%
18	VEGA JIMENEZ AMELIA	3204297469	1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			0			13	10	3	77%
19	VELANDIA DUARTE SARA SOFIA		1		0		1			1		1		1			1		0		1			0		0		1			1			13	9	4	69%
20	ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA	3108801211	1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0			13	11	2	85%
21	BENAVIDES PALACIO NIKOL CAMILA	3043443831	1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
22	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	3046365286	0		0		0			1		0		0			1		0		1			0		1		1			1			13	6	7	46%
23	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	3123615822	1		1		1			0		1		1			1		1		0			1		0		0			1			13	9	4	69%
24	MALAVER ARIAS MARIA FERNANDA	3153415600	0		0		0			1		0		0			1		0		1			1		1		1			1			13	7	6	54%
25	MOGOLLON GARNICA DANNA MELISA	3143992036	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	13	0	100%
26	PRIETO TRUJILLO UNA MARIA	3057184213	0		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1			0			13	9	4	69%
27	RIAÑO CASTRO NICOLLE SAMANTHA	3153636992	1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
28	RIOS GONZALEZ DANNA NICOLE	3125597602	1		0		1			1		0		1			1		0		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
29	CASTRO TRUJILLO MARIANA	3102634156	1		1		0			0		1		0			1		1		0			1		1		1			0			13	8	5	62%
30	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	3228543805	0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
31	ROZO PACHON MARIA SALOME	3125477098	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0			1			13	11	2	85%

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

MES: NOVIEMBRE

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	ARANDA JOSA DANA SOFIA	3028613664	1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
2	BUSTOSJIMENEZ DANNA ISABELLA	3214943948	1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		0			0			13	9	4	69%
3	ACUÑA PEREZ DANIELA ALEKSANDRA	3115266748	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1			13	11	2	85%
4	CASTRO MARTINEZ PAULA SABRINA	3203973449	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1			13	11	2	85%
5	CASTRO PINTO UNA MARIANA	3114798437	1		1		1			0		1		0			1		1		0			1		1		1			1			13	10	3	77%
6	LOPEZ MORENO SARA SOFIA	3133775850	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0			13	11	2	85%
7	MARTINEZ GARZON LAURA STEFANY	3024378234	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
8	MORA FAJARDO LAURA SOFIA	3177484264	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
9	RINCON SANCHEZ JEIDY NIKOL	3224539363	1		1		1			0		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
10	RODRIGUEZ PALOMINO MARI ANGEL	3227915640	1		1		1			1		1		1			1		0		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
11	SIERRA LOPEZ MARIANA	3016570457	0		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
12	SOLANO NAVA ALISON MELISA	3123976449	1		1		0			0		0		1			0		0		0			1		1		1			1			13	7	6	54%
13	VILLAMIL RODRIGUEZ DANIELA FERNANDA	3213179463	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
14	RODRIGUEZ TREJO DAYANA KATHERINE	3204914924	1		0		0			1		1		1			0		1		1			1		0		1			1			13	9	4	69%
15	ALISON NICOLE ALVAREZ	3202809426	1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
16	ORTIZ BANOY MARIA JOSE	3142725203	0		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	9	4	69%

OBLIGACION 4

ANEXO IMAGEN COBERTURA POBLACIONAL MUNICIPIO DE COGUA.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	18	1	1	14	4									20
7 AÑOS		10			6	4									10
8 AÑOS	1	11	1		7	4									12
9 AÑOS		7			6	1									7
10 AÑOS		7			6	1									7
11 AÑOS		2			1	1									2
12 AÑOS		6			4	2									6
13 AÑOS		3			2	1									3
14 AÑOS															0
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	3	67	2	1	47	20	0	0	0	0	0	0	0	0	70

ANEXO REGISTRO FOTOGRÁFICO DE SESIONES DE CLASE

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">OSCAR SIERRA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">COGUA</td></tr>
<tr><td>NIVEL</td><td colspan="2">INICIACION</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>VDA MORTIÑO – VDA BARROBLANCO</td><td>MES: NOVIEMBRE</td></tr>
<tr><td colspan="3">EVIDENCIA FOTOGRÁFICA</td></tr>
<tr><td colspan="3">
06-11 COMPETENCIAS UBATE FESTIVAL</td></tr>
<tr><td colspan="3">
06-11 COMPETENCAS UBATE FESTIVAL</td></tr>
</table>



06-11 PARTICIPACION UBATE FESTIVAL



16-11 PARTICIPACION UBATE FESTIVAL.

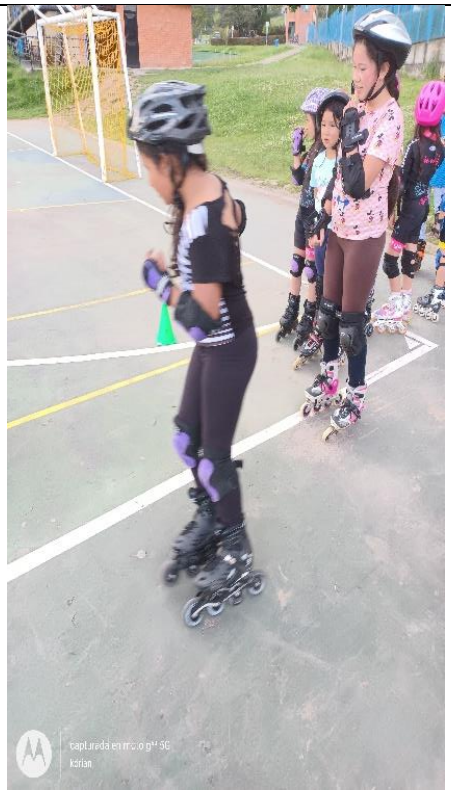


16-11 HABILIDADES MOTRICES COORDINATIVAS INICIACION



26-11 INICIACION COORDINACIÓN X EQUIPOS

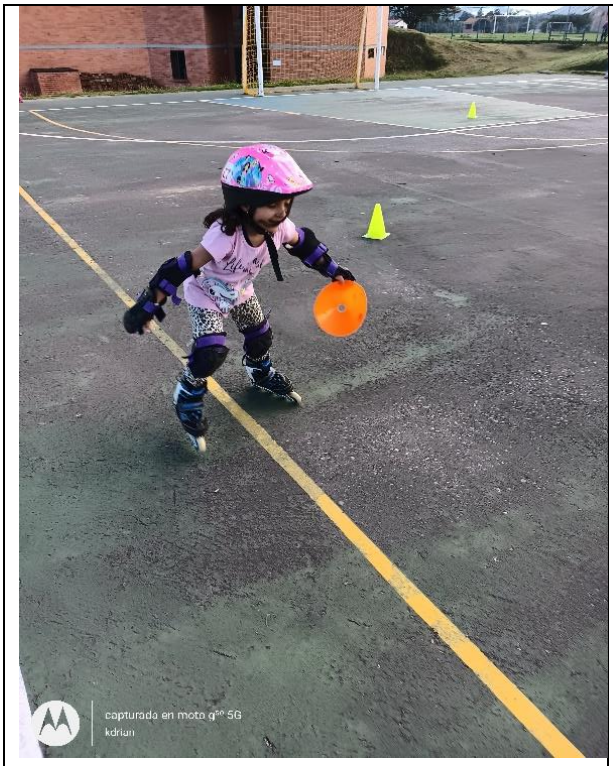
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**OSCAR SIERRA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COMPLEJO DEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



05-11 HABILIDADES MOTRICES EN EQUILIBRIO SOBRE UN PIE



07-11 HABILIDADES MOTRICES EN DIVERSAS POSICIONES. FUND



09-11 POSICIÓN DESLIZANDO ENTRE OBSTÁCULOSFUNDAMENTACION



21-11 EJERCICIOS DE FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES FUNDAMENTACIÓN



23-11 EJERCICIOS DE HABILIDAD. EN TREN FUNDAMENTACION



25-11 ATENCIÓN Y REACCIÓN INDIVIDUAL. FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**OSCAR SIERRA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
MUNICIPIO	**COGUA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COMPLEJO DEPORTIVO**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



10-11 EJERCICIOS DE COORDINACION VISO MANUEL. PERFECCIONAMIENTO



16-11 POSICIÓN Y CONTROL DE PLATOS SOBRE LA CABEZA. PERFECCIONAMIENTO



14-11 ACONDICIONAMIENTO FISICO ENSKATE PARK PERFECCIONAMIENTO



18-11 VELOCIDAD DE REACCION PORPAREJAS.



23-11 TRABAJO DE RUTA



30-11 RECORRIDOS EN FIGURA DE 8. PERFECCIONAMIENTO

OBLIGACION 5

19-11 ENTREGA DE UNIFORMES DE PARTE DE INDEPORTES EN COGUA Y LA VEREDA EL MORTIÑO.





ESTADO DE WHATTSAPP



ME GUSTA EN FACEBOOK



OBLIGACION 6

PLANIFICACION MENSUAL NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**		
LUGAR:				DA BARRO BLANCO - VDA EL OLIVO -CON	**HORARIO DE PRAC**	MIER - VIE LUN 2 30 - MAR - JUE	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x	
			SPONSABILID				
			OMPAÑERISM				
			JUSTICIA				
			OOPERACIO	x	x	x	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	x	x	x	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	x	
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x	
			CALENTAMIENTO	x	x	x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x	
			RITMO				
			EQUILIBRIO	x	x	x	
			ORIENTACION	x	x	x	
			FERENCIACI				
			REACCIÓN	x	x	x	
			ADAPTACIÓN	x	x	x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	x	
			VELOCIDAD	x	x	x	
			FLEXIBILIDAD	x	x	x	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	S DE INTEGR	x	x	x	
			OS TRADICIO	x	x	x	
			DADES ARTI				
			TOS RECREA				
			ALES RECRE	x	x	x	
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENT	x	x	x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x	

PLAN DIARIO INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.					
Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
SAPITOS POR ENCIMA DEL COMPAÑERO RECORRIENDO DISTANCIAS	Fuerza	Maxima	**X**	15	**LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR CON DESLIZ DE UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO, Y ALTERNANDO,		Desplazamiento	**X**	15	
	Flexibilidad	Reacciòn			
		Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CIRCUITO RECREATIVO, PATINETA	Equilibrio		X	15	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			SALTAR	15	
			CAMINAR		
			GATEAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO			**DURANTE TODA LA CLASE**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
CIRCUITOS RECREATIVOS	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	lizar cada uno realiza un estiramiento de mar	**MESA REDONDA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la cs	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO	Municipio: COGUA	Hora: 3 00 - 5 00 PM	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				N° de deportistas: 20			Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.

Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse...)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS CON SU PROPIO CUERPO, CARRETILLA CON Y SIN PATINES	Fuerza	Maxima	X	15	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
CIRCUITO RECREATIVO	Equilibrio	X	15	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		SALTAR	15	
		CAMINAR		
		GATEAR		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO	Componente teorico	TEMAS		
		DURANTE TODA LA CLASE		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo	TEMAS		
		AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	alizar cada uno realiza un estiramiento de mane	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	nador realiza una breve explicación de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	e se deben tener e cuenta para realizar en la cas	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO	Municipio: COGUA		Hora: 3 00 - 4 00 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				N° de deportistas: 10		Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.						
Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse...)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS CON SU PROPIO CUERPO, CARRETILLA CON Y SIN PATINES	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON PATINES		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO RECREATIVO	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes					
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, BÁSCULA, CINTA MÉTRICA, PARLANTE
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO		Desplazamiento		15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CRISTOS	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes					
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, BÁSCULA, CINTA MÉTRICA, PARLANTE
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO		Desplazamiento		15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CRISTOS	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO	Municipio: COGUA	Hora: 3 00 - 5 00 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes					
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BURPIES MODIFICADAS A LA EDAD	Fuerza	Maxima	X	15	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR CON DESLIZ ALTERNANDO, EN RECTA CON PATINES Y CON		Desplazamiento	X	15	
SUELTELO: DESPLAZAMIENTO CON UN CONO EN LA MANO Y AL ESTIMULO SONORO, SUELTA EN PISO Y LO RECOGE		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
DESPLAZAMIENTOS ZIGZAG, GLOBOS CON PATINES CON CAMBIOS RITMO VISO PEDICO - MANUAL	Equilibrio	X	15	
	Reacción			
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS, CINTA MÉTRICA, BASTON 60 cms. BÁSCULA
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
CIRCUITO CON OBSTACULOS PARA SALTAR CON OBJETO EN LA MANO Y A PIES JUNTOS		SALTAR	15	
		CAMINAR		
		GATEAR		
	Componente teorico	TEMAS		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA		AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES
Objetivo Especifico: Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, AROS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO		Desplazamiento	X	8	
A DIVERSOS ESTÍMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE MANERA INDIVIDU		Reacciòn	X	7	
	Flexibilidad	Estatica	X	8	
		Dinamica	X	7	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
realizar ejercicios de garza con un solo pie. (pie dominante) con zapatos/ un solo patin.	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE POSICIÓN	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO SIN/CON PATINES		SALTAR	5
		CAMINAR	5
		GATEAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	lizar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES							
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
BURPIES MODIFICADAS A LA EDAD	Fuerza	Maxima	**X**	15	**LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, AROS**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y		Desplazamiento	**X**	15	
		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
JUEGO LA LLEVA BAJO ALA	Equilibrio		X	15	
	Reacción				
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
CIRCUITO CON OBSTACULOS PARA SALTAR CON OBJETO EN LA MANO Y A PIES JUNTOS			**SALTAR**	15	
			CAMINAR		
			GATEAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO			**DURANTE TODA LA CLASE**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA			**AUTODOMINIO**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	3	lizar cada uno realiza un estiramiento de ma	**MESA REDONDA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES							
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO HUMANO, PITO, CRONÓMETRO, CONOS,**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO CON PATINES	Fuerza	Máxima	**X**	15	
		Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
		Anaeróbica			
	Velocidad	Máxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO E INICIAR DESPLAZAMIENTO		Desplazamiento		15	
		Reacción	**X**		
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
CRISTOS	Equilibrio	X	15	
	Reacción			
	Ritmo	X		
	Anticipación			
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD EN TRAYACTOS RECTOS Y CON CURVAS	diferenciación			
	acoplamiento	X	15	**pito, platillos, aros, implementos de seguridad, casco, platillos, pelotas, balones, tubos de pvc.**
	Patrones Básicos de Movimiento	**TEMAS**		
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES		**SALTAR**	15	
		CAMINAR		
		GATEAR		
Tècnico	**Componente teórico**	**TEMAS**		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		**DURANTE TODA LA CLASE**		
	Componente Social volitivo	**TEMAS**		
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
REACCION A ESTIMULO AUDITIVO CAIDA ATRAS CON PATINES					**PITO, RECURSO HUMANO, PROTECCIONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	**MESA REDONDA**	**MESA REDONDA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: EJECUTA DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO					
Objetivo Especifico: Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO HUMANO, PITO, CRONÓMETRO, CONOS,
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON		Desplazamient	X	15	
REACCINAR A DIVERSOS ESTÍMULOS SEGÚN LA INDICACIÓN DADA POR EL		Reacciòn			
EJECUTAR EJERCICIOS DE MANERA PASIVA Y EN ORDEN ASCENDENTE Y/O	Flexibilidad	Estatica	X	8	
DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS EJECUTAR ESTIRAMIENTOS DE MANERA		Dinamica	X	8	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
CAMINAR SOBRE UNA CUERDA EN EL PISO, PASAR HACIENDO ZIGZAG,	Equilibrio		X	10	
SALTAR CON UN PIE POR ENCIMA HACIA ADELANTE - ATRÁS Y DE	Reacción		X	10	
MANERA LATERAL, SIN PATINES. REALIZAR CON DIFERENTES ESTIMULOS	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento		X	15	pito, platillos, aros, implementos de seguridad, casco, platillos, pelotas, balones, tubos de pvc
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
RELOJITO			SALTAR	8	
REALIZAR EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CAMINANDO			CAMINAR	8	
CICIOS EN CUADRUPEDIA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. BOCA ARRIBA			GATEAR	8	
	Componente teorico		TEMAS		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO			DURANTE TODA LA CLASE	2	
	Componente Social volutiv		TEMAS		
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo		TEMAS		
			AUTODOMINIO	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
REACCION A ESTIMULO AUDITIVO CAIDA ATRAS CON PATINES					PITO, RECURSO HUMANO, PROTECCIONES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	MESA REDONDA	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

Nombre del formad	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 30 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTA DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
Objetivo Especifico: Controlar el cuerpo a la hora de cambiar el sentido de la marcha, bien por una situación que lo exige o por pasarlo bien.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO HUMANO, PITO, CRONÓMETRO, CONOS,
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y		Desplazamiento	X	8	
DIVERSOS ESTÍMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE MANERA INDIVID		Reacciòn	X	7	
	Flexibilidad	Estatica	X	8	
		Dinamica	X	7	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
realizar ejercicios de garza con un solo pie. (pie dominante) con zapatos/ un solo patin.	Equilibrio	X	15	
	Reacción			
	Ritmo	X		
	Anticipacion			
	diferenciacion			
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE POSICIÓN	acoplamiento	X	15	pito, platillos, aros, implementos de seguridad, casco, platillos, pelotas, balones, tubos de pvc
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO SIN/CON PATINES		SALTAR	5	
		CAMINAR	5	
		GATEAR	5	
	Componente teorico	TEMAS		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE		
	Componente Social volutivo	TEMAS		
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS		
		AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
REACCION A ESTIMULO AUDITIVO CAIDA ATRAS CON PATINES					PITO, RECURSO HUMANO, PROTECCIONES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	MESA REDONDA	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTA DIFERENTES FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**RECURSO HUMANO, PITO, CRONÓMETRO, CONOS,**
	llamado a lista	**X**	3	
	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON		Desplazamiento	**X**	15	
REACCINAR A DIVERSOS ESTÍMULOS SEGÚN LA INDICACIÓN DADA POR EL		Reacciòn			
EJECUTAR EJERCICIOS DE MANERA PASIVA Y EN ORDEN ASCENDENTE Y/O	Flexibilidad	Estatica	**X**	8	
DURANTE LOS DESPLAZAMIENTOS EJECUTAR ESTIRAMIENTOS DE MANERA		Dinamica	X	8	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
CAMINAR SOBRE UNA CUERDA EN EL PISO, PASAR HACIENDO ZIGZAG, SALTAR CON UN PIE POR ENCIMA HACIA ADELANTE - ATRÁS Y DE MANERA LATERAL, SIN PATINES. REALIZAR CON DIFERENTES ESTIMULOS	Equilibrio	X	10	
	Reacción	X	10	
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento	X	15	**pito, platillos, aros, implementos de seguridad, casco, platillos, pelotas, balones, tubos de pvc**
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
RELOJITO		**SALTAR**	8	
REALIZAR EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN CAMINANDO		**CAMINAR**	8	
RCICIOS EN CUADRUPEDIA HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. BOCA ARRIBA Y		**GATEAR**	8	
	Componente teorico	**TEMAS**		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		**DURANTE TODA LA CLASE**	2	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
CIRCUITOS RECREATIVOS	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		AUTODOMINIO	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
REACCION A ESTIMULO AUDITIVO CAIDA ATRAS CON PATINES					**PITO, RECURSO HUMANO, PROTECCIONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	3	**MESA REDONDA**	**MESA REDONDA**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

PLANIFICACIÓN DIARIA FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR EL RESPETO Y AUTODOMINIO
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
		TEMAS		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5	
		TEMAS		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,	**Componente teorico**	**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr				
		TEMAS		
	Componente Social volutivo			
		TEMAS		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto		
		gelados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	ramiento pasivo individual y drigido por un niñ	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR EL RESPETO Y AUTODOMINIO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
os de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
		TEMAS		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5	
		TEMAS		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,	**Componente teorico**	**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr				
		TEMAS		
	Componente Social volutivo			
		TEMAS		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: RECONOCER HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE CIRCUITOS RECREATIVOS
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
ɔs de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de te		**Gatear**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales		El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 - 9 30 AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diversc		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5
		Caminar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Saltar**	5
		Gatear	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL						
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
rridos de duración media alrededor de la pista de conos e	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima			
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Saltar**	5	
		Gatear	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
rridos de duración media alrededor de la pista de conos e	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima			
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20
		TEMAS	
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5
		TEMAS	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,	**Componente teorico**	**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr			
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

Espacio deportivo
Platillos
Conos, Pito, Cronómetro
Humanos
Aros, Sogas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 - 9 30 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
ɔs de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Desplazamientos con elemento (patines) y sin elemento (caminando y corriendo) Ejercicio en circuito	Orientación				
	Equilibrio		X	20	
	Reacción		X	20	
	Ritmo		X	20	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento		X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo Ejercicio en circuito			Correr	5	
			Caminar	5	
			Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t			**Gatear**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,			**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			El zorro astuto		
			elados (patines o sin patines)		
			Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un n	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
rridos de duración media alrededor de la pista de conos e	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima			
niento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5
	Componente teorico	**TEMAS**	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre			
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE

Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
		TEMAS		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de te		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iiento con diversos cambios posición y velocidad (con diversc		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Saltar**	5	
		Gatear	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación				
	Equilibrio		X	20	
	Reacción		X	20	
	Ritmo		X	20	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento		X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito			Correr	5	
			Caminar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t			**Saltar**	5	
			Gatear	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,			**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			El zorro astuto		
			elados (patines o sin patines)		
			Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un n	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 - 9 30 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de te		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		
Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**			
Firma formador				

PLANIFICACION DIARA PERFECCONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DURAN					
Objetivo Especifico: DSARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento muscular					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Humano Cinta Metrica Registros Esfero Lapiz Regla Espacio deportivo
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Salidas progresivas 10-20-40-50 metros		Desplazamiento	X	40	
		Reacciòn			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
Ejercicios de equilibrio en patines de forma estatica	Equilibrio	X	20
Reaccion a diferentes etimulos visuales y sonoros	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
Diferenciacion de estimulos	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Correr alrededor de la superficie deportiva durante 5 min		CAMINAR	
		CORRER	
		SALTAR	10
		LANZAR	
		ATRAPAR	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		Historia del deporte	
Reglamentacion del deporte		**Reglamentación**	
		Sentido de pertencia	10
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Buenos habitos alimenticios		Habitos de vida	
Respeto y disciplina		Valores	
		Motivación	5
		Inteligencia emocional	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
Juego predeportivo "la lleva"		**Circuito recreativo**	5
		Actividades artisticas	
		Festivales recreativos	

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	

Humano
Superficie deportiva

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
Objetivo Especifico: DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):mejoramiento de potencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo de core y fortalecimiento muscular	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Acoplamiento a los diferentes ejercicios musculares	acoplamiento	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		Humano Cinta Metrica Registros Esfero Lapiz Regla Espacio deportivo vendas para los ojos
caminar con ojos vendados		CAMINAR	5	
		CORRER		
Saltos a la cuerda		SALTAR	10	
		LANZAR		
		ATRAPAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del deporte		
Reglamento deportivo		**Reglamentación**	5	
		Sentido de pertencia	10	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Habitos de sueño y alimenticios		Habitos de vida	5	
		Valores		
		Motivación		
		Inteligencia emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego predeportivo "ponchados"		**Circuito recreativo**	20	
		Actividades artisticas		
		Festivales recreativos		

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo individual	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DU

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar potencia en piernas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		Pelotas de caucho Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Cronometro
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desarrollo de circuito de habilidades con elemento (patines) subiendo y bajando el centro de gravedad (aplicación de diferentes variaciones)	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
Recorrer el circuito deportivo demarcado en posicion basica de carrito (realizando variaciones en su postura y cambios de direccion)	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
Estiramientos individuales o grupales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Circuitos deportivo: Posicion basica carrito Posicion basica de centro de gravedad	Orientación	X	45
	Equilibrio	X	
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	
Circuitos deportivo: Posicion basica carrito Posicion basica de centro de gravedad	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	90
		Correr	
		Caminar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Ponchados	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica (circuito demarcado realizarlo en posicion basica de carrito realizando variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad (circuito demarcado realizando posicion de carrito subiendo y bajando el centro de gravedad, aplicar las diferentes variaciones) Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Postura basica centro de gravedad				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DUR							
Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): resistencia							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Recorridos de recta en postura basica	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Recorrido de recta en postura realizando el recorrido en el menor tiempo posible		Desplazamiento	X		
		Reacciòn		10	
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Orientacion en la superficie deportiva	Orientación		**X**	10	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
Acoplamiento al ejericio y a sus variantes	acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Caminar descalzos para recuperar			CAMINAR	10	
			CORRER	5	
			SALTAR	5	
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del deporte		
Reglamento de competicion			**Reglamentación**	15	
			Sentido de pertencia		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Buenos habitos alimenticios			Habitos de vida		
Respeto y disciplina			Valores	10	
			Motivación		
			Inteligencia emocional		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego predeportivo "yermis"			**Circuito recreativo**	10	
			Actividades artisticas		
			Festivales recreativos		

Humano
Silbato
Conos
Platillos
Lazos deportivos
Hidratacion
Superficie deportiva
Cronometro

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion del braceo y empuje lateral	Braceo				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Cronometro
	Empuje				
Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DU
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar flexibilidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Fortalecimiento core y tren inferior	Fuerza	Maxima	X		Pelotas de plastico Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Colchonetas Patines Elementos de proteccion personal
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
Ejercicios de reaccion lineales con patines, aplicación de variables como señales sonoras, visuales y diferentes patrones	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X		
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios de reaccion lineales aplicando orientacion y equilibrio usando elemento (patines) con diferentes señales sonoras, visuales y con diferentes comandos Acoplamiento al lugar deportivo y su entorno	Orientación	X	45
	Equilibrio	X	
	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento	X	
Ejercicio de reaccion usando diferentes tipos de comandos	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	90
		Caminar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Pato pato Ganzo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica de salida (series de salidas con variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion del zapateo en la salida (series de zapateo con elementos de distraccion) Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Salida				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Zapateo				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.							
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar fluidez							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Recorrer la zona demarcada de forma individual enfocandose en el empuje realizando alternando ambos pies y logrando deslizar la mayor distancia posible (variaciones de ejercicios con obstaculos y distancias) Ejericios de equilibrio y postura basica Ejercicios de forma lineas y con cambios de direccion	Fuerza	Maxima			Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tiza
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios desarrollados de forma individual en la zona demarcada iniciando de forma lineal y aplicando las diferentes variaciones	Orientación	X	20
	Equilibrio	X	
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	10
	Acoplamiento	X	10
Ejercicios en diferentes circuitos de habilidades usando diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica o deportiva	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	20
		Caminar	
		Saltar	
		Atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Golosa	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica	Postura Basica			**10**
	Postura basica centro de gravedad			**5**
Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad				
	Empuje lateral			**10**
Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)				

Humano
Silbato
Conos
Platillos
Lazos deportivos
Hidratacion
Superficie deportiva

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1	

Humano
Superficie deportiva

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .						
Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ganar capacidad de sufrimiento						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Fortalecimiento tren inferior y superios	Fuerza	Maxima	X	10	Zogas deportivas Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal
		Explosiva			
Recorrer la zona demarcada de forma individual y grupal (empujando y jalando al compañero)	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios de fortalecimiento del tren superior e inferior usando elementos (patines) Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica del deportista trabajando las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45
	Equilibrio	X	
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento	X	
Ejercicios de fortalecimiento muscular usando diferentes patrones basicos de movimiento	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	90
		Correr	
		Caminar	
		Empujar	
		Jalar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Salto a la cuerda	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica (circuito demarcado realizarlo en posicion basica de carrito realizando variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad Ejercicios de fortalecimiento muscular con patines de forma grupal Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Postura basica centro de gravedad				
	Empuje lateral				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):Pocisión del cuerpo al realizar empuje

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Fortalecimiento isometricos de core y tren inferior (usando autocargas en ejercicios de sentadillas, abdomen,	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
4 Series de 3 repeticiones de 20 metros usando un estimulo previo de carga tren inferior, ejericio desarrollado sin elemento (patines) Planchas abdominales 4 repeticiones de 20 seg Adominales con compañero	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de velocidad enfocados mejorar las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45	Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tiza
	Equilibrio			
	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion	X		
	Acoplamiento	X		
		TEMAS		
Ejercicios en diferentes circuitos de habilidades usando diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica o deportiva	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	90	
		Caminar		
		Saltar		
		Atrapar		
		TEMAS		
	Componente teorico			
		TEMAS		
	Componente Social volutivo			
		TEMAS		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	Golosa		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.						
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DUR						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento de gemelos						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo en grupo de rotaciones y sus diferentes variaciones (paso adelante y paso atrás) Trabajo de rotaciones en parejas Trabajo de salidas explosivas	Fuerza	Maxima			Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tapas Pelotas
		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios de velocidad enfocados mejorar las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45
	Equilibrio		
	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento	X	
Juego denominado como Yermis donde se aplicaran los diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	90
		Caminar	
		Saltar	
		Atrapar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Yermis	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo en grupo de rotaciones y sus diferentes variaciones (paso adelante y paso atrás) manteniendo la postura basica la mayor cantidad de tiempo Trabajo de rotaciones en parejas Trabajo de salidas explosivas	Postura basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tapas Pelotas
	Centro de gravedad				
	Braceo				
	Salidas				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/01/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .
Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la habilidad con los patines mediante ejercicios de zic.zac, eslalon hacia adelnate y hacia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Trabajo de fondo y resistencia fraccionado en repeticiones de 500 metros completando 3 kilometros	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	X		
ACTIVIDADES	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	10	
Mantener el ritmo duracion la sesion a desarrollar	Equilibrio				
	Reacción		X		
	Ritmo				
Acoplamiento al trabajo en grupo	Anticipacion			10	
	Diferenciacion		X		
Caminata descalzo	Acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
			Atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
Reglamentacion de competencia				5	
Sentido de pertenencia por la escuela				5	
Buenos habitos alimenticios	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
				10	
Juego predeportivo	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			Yermis	20	

Humano
Silbato
Conos
Platillos
Lazos deportivos
Hidratacion
Superficie deportiva
Patines
Elementos de proteccion personal
Piedras
Tapas
Pelotas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.						
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar coordinac ión						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Recorrido complementario en bicicleta utilizacion de diferente herramienta de trabajo con el mismo trabajo muscular	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
Estiramientos individuales con patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Recorrido complementario en bicicleta colocando en practica las diferentes capacidades coordinativas y sacando al deportista de la monotonia	Orientación	X	25	Humano Silbato Conos Hidratacion Superficie deportiva Bicicleta Elementos de proteccion personal
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion	X		
	Diferenciacion	X		
	Acoplamiento	X		
Juego denominado como gallina ciega donde se aplicaran los diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Correr	15	
		Caminar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Gallina Ciega	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/11/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.

Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DUR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar una potencia en braceo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			Humano Cinta Metrica Registros Esfero Lapiz Regla Espacio deportivo
		Explosiva			
Pruebas fisicas de ingreso test shuttle run, carrera 50 y 20 metros y carrera a pie de 300 metros	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Pruebas fisicas de ingreso test shuttle run, carrera 50 y 20 metros y carrera a pie de 300 metros	Orientación	X	10
	Equilibrio		
	Reacción	X	10
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
Pruebas fisicas de ingreso test shuttle run, carrera 50 y 20 metros y carrera a pie de 300 metros		Correr	10
		Caminar	10
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		La lleva	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo individual	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .					
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DU					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar una potencia en braceo					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Trabajo de forma individual coordinativo (ejercicio con escalera, zig - zag y superficie inestable) realizando variacion de ejercicios dependiendo el avance del grupo, desarrollar sin patines Circuito de habilidades motoras usando zig-zag- cambios de direccion-giros	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X	5	
Estiramientos individuales con patines	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de forma individual coordinativo (ejercicio con escalera, zig - zag y superficie inestable) realizando variacion de ejercicios dependiendo el avance del grupo, desarrollar sin patines Circuito de habilidades motoras usando zig-zag- cambios de direccion-giros	Orientación	X	20	Humano Silbato Conos Platillos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Bases inestables Escalera de coordinacion Aros
	Equilibrio	X		
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion	X	10	
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
Juego denominado como triki donde se aplicaran los diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica Circuito de habilidades basicas motoras donde se aplicaran los diferentespatrones basicos de movimiento	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Correr		
		Caminar		20
		Saltar		
		Atrapar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Triki	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de forma individual coordinativo (ejercicio con escalera, zig - zag y superficie inestable) realizando variacion de ejercicios dependiendo el avance del grupo, desarrollar sin patines Circuito de habilidades motoras usando zig-zag- cambios de direccion-giros	Postura basica				Humano Silbato Conos Platillos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Bases inestables Escalera de coordinacion Aros
	Centro de gravedad				
	Braceo				

PARTE FINAL

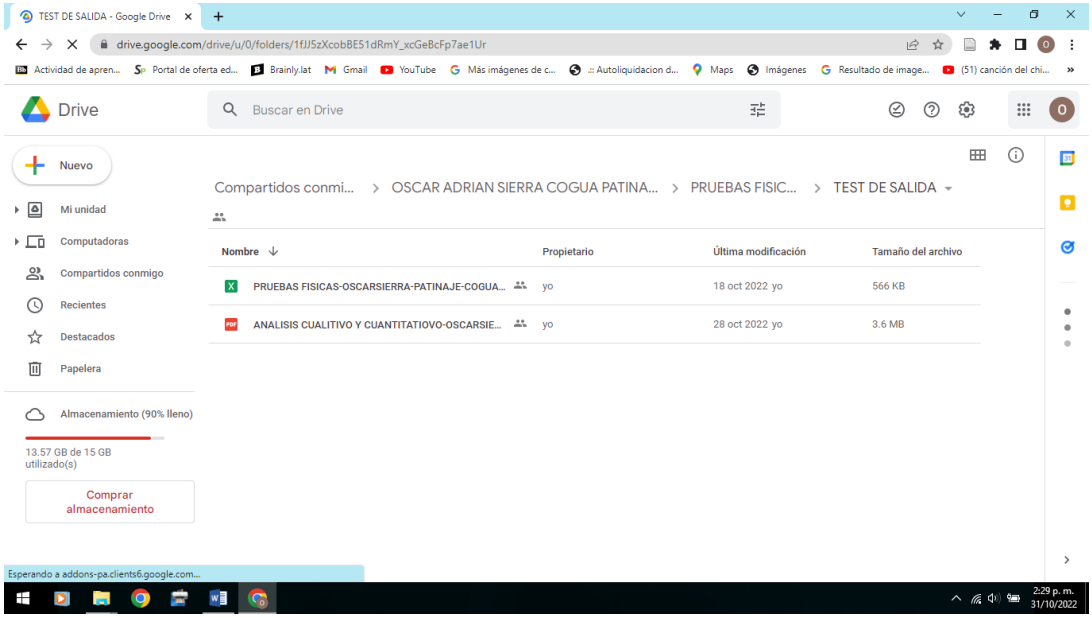
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

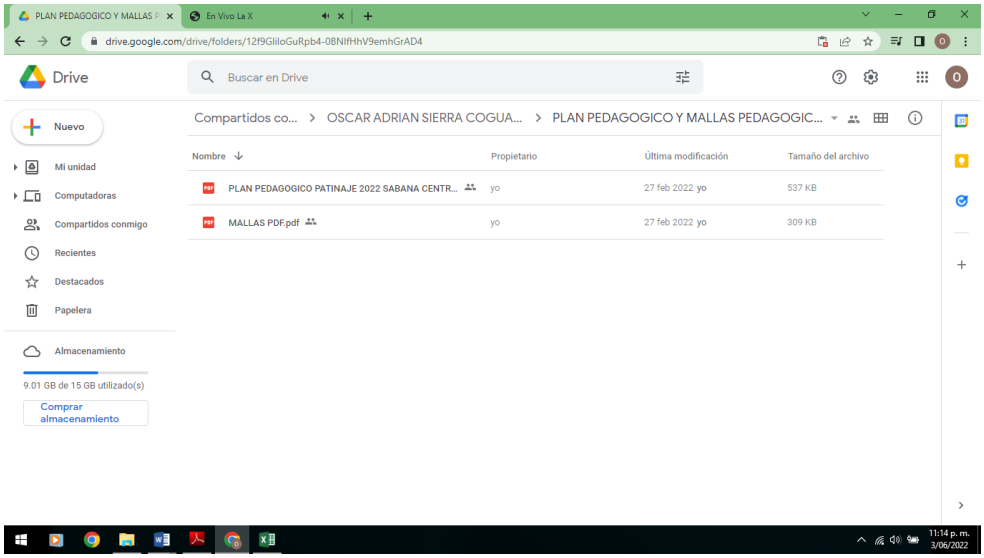
OBLIGACION 7

30 DE NOVIEMBRE CARPETA ACTUALIZADA CON TODA LA INFORMACIÓN DE OCTUBRE

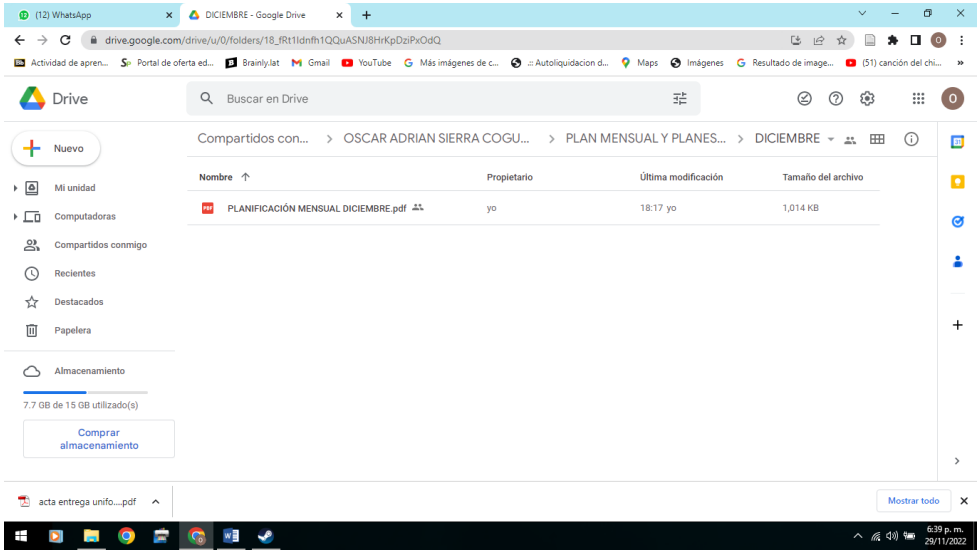
PRUEBAS FÍSICAS



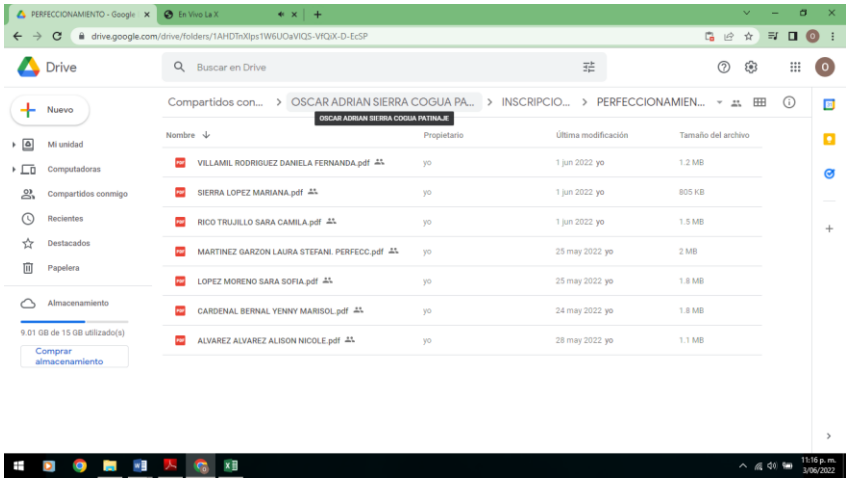
PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS



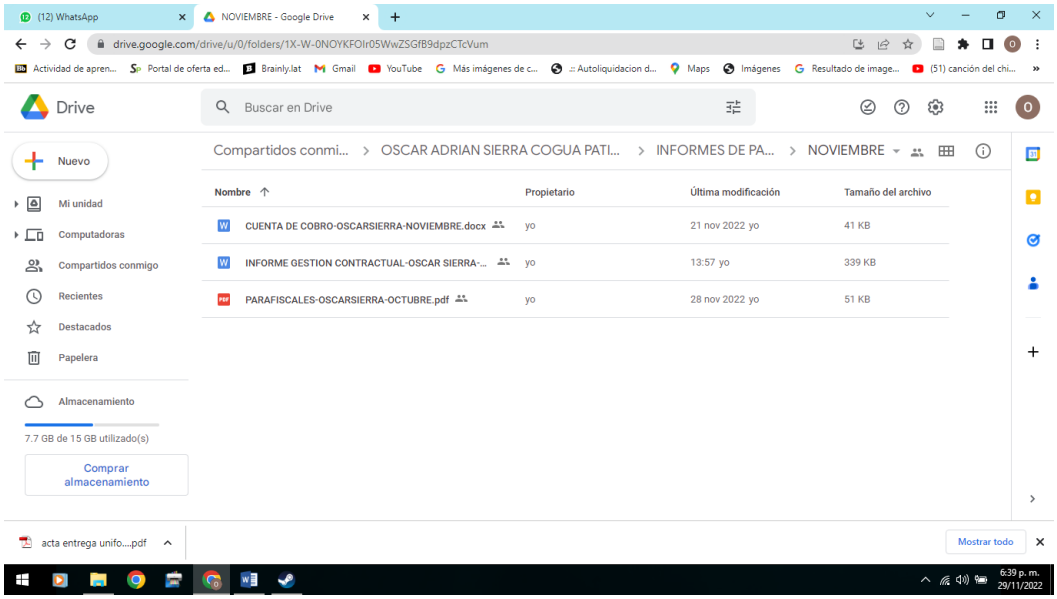
PLANES MENSUALES (DICIEMBRE)



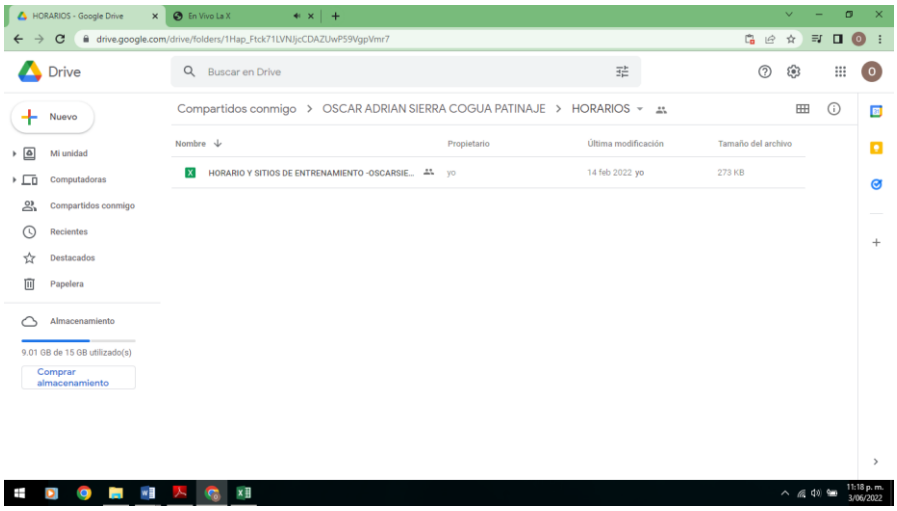
INSCRIPCIONES



INFORMES DE PAGO



HORARIOS



OBLIGACION 8

PLANIFICACIÓN MENSUAL DICIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: COGUA**		
LUGAR:				/DA BARRO BLANCO - VDA EL OLIVO -CON	**HORARIO DE PRAC**	MIER - VIE LUN 2 30 - MAR - JUE	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD	X	X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X	
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION	X	X	X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	X	X	X	
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

PLANIFICACIACION DIARIA INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.						
Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SAPITOS POR ENCIMA DEL COMPAÑERO RECORRIENDO DISTANCIAS	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR CON DESLIZ DE UN PIE Y LUEGO CON EL OTRO, Y ALTERNANDO,		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO RECREATIVO, PATINETA	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	X	3	lizar cada uno realiza un estiramiento de mar
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la ca

MESA REDONDA

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO	Municipio: COGUA		Hora: 3 00 - 5 00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.

Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse...)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS CON SU PROPIO CUERPO, CARRETILLA CON Y SIN PATINES	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
CIRCUITO RECREATIVO	Equilibrio		X	15	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			SALTAR	15	
			CAMINAR		
			GATEAR		
	Componente teorico		TEMAS		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO			DURANTE TODA LA CLASE		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo		TEMAS		
			AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	alizar cada uno realiza un estiramiento de mane	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	nador realiza una breve explicación de los valo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	s se deben tener e cuenta para realizar en la cas	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO	Municipio: COGUA	Hora: 3 00 - 4 00 PM	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			N° de deportistas: 10			Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GARANTIZAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS DE NIÑOS Y JÓVENES.						
Objetivo Especifico: Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse...)						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS CON SU PROPIO CUERPO, CARRETILLA CON Y SIN PATINES	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR EN DIVERSAS SUPERFICIES INESTABLES CON TENNIS Y CON PATINES		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CIRCUITO RECREATIVO	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CON UN PATIN	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
CIRCUITOS RECREATIVOS	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO	Municipio: COGUA		Hora: 2 30 - 4 00 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				N° de deportistas: 10		Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes						
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, BÁSCULA, CINTA MÉTRICA, PARLANTE
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO		Desplazamiento		15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CRISTOS	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL OLIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, BÁSCULA, CINTA MÉTRICA, PARLANTE
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO		Desplazamiento		15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CRISTOS	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO	Componente teorico	TEMAS	
		DURANTE TODA LA CLASE	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 am - 3 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar la integración de diversas escuelas de formación deportiva					
Objetivo Especifico: Participar e festival de habilidades organizado por indeportes cundinamarca.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
SENTADILLAS, SALTOS EN X Y FLEXIONES DE CODO	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, BÁSCULA, CINTA MÉTRICA, PARLANTE
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO CON PATINES EN PISO		Desplazamiento		15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
CRISTOS	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO CON PATINES		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
	ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS
			AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 3 00 - 5 00 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer conocimientos motrices enfocados al patinaje aportando al desarrollo social y emocional de los participantes

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios de equilibrio y coordinación guiados de manera verbal y física.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BURPIES MODIFICADAS A LA EDAD	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PATINES, PROTECCIONES, CASCO, PITO, PLATILLOS, CINTA MÉTRICA, BASTON 60 cms. BÁSCULA
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
CAMINAR CON DESLIZ ALTERNANDO, EN RECTA CON PATINES Y CON		Desplazamiento	X	15	
SUELTELO: DESPLAZAMIENTO CON UN CONO EN LA MANO Y AL ESTIMULO SONORO, SUELTA EN PISO Y LO RECOGE		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
DESPLAZAMIENTOS ZIGZAG, GLOBOS CON PATINES CON CAMBIOS RITMO VISO PEDICO - MANUAL	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO CON OBSTACULOS PARA SALTAR CON OBJETO EN LA MANO Y A PIES JUNTOS		SALTAR	15
		CAMINAR	
		GATEAR	
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA BARRO BLANCO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, AROS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO		Desplazamiento	X	8	
A DIVERSOS ESTÍMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE MANERA INDIVIDU		Reacciòn	X	7	
	Flexibilidad	Estatica	X	8	
		Dinamica	X	7	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
realizar ejercicios de garza con un solo pie. (pie dominante) con zapatos/ un solo patin.	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE POSICIÓN	acoplamiento	X	15
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO SIN/CON PATINES		SALTAR	5
		CAMINAR	5
		GATEAR	5
	Componente teorico	TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO		DURANTE TODA LA CLASE	
	Componente Social volutivo	TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	TEMAS	
		AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	izar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL OLIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 - 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES							
Objetivo Especifico: Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	RECURSO HUMANO, PITO, CRONÓMETRO, CONOS,
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			pito, platillos, aros, implementos de seguridad, casco, platillos, pelotas, balones, tubos de pvc
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y GIRANDO		Desplazamiento	X	8	
A DIVERSOS ESTÍMULOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE DE MANERA INDIVIDU		Reacciòn	X	7	
	Flexibilidad	Estatica	X	8	
		Dinamica	X	7	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
realizar ejercicios de garza con un solo pie. (pie dominante) con zapatos/ un solo patin.	Equilibrio	X	15
	Reacción		
	Ritmo	X	
	Anticipacion		
	diferenciacion		
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD CON CAMBIOS DE POSICIÓN	acoplamiento	X	15

		TEMAS	
CIRCUITO DE DESPLAZAMIENTOD, GATEANDO, CAMINANDO Y SALTANDO SIN/CON PATINES	Patrones Basicos de Movimiento	SALTAR	5
		CAMINAR	5
		GATEAR	5
		TEMAS	
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO	Componente teorico	DURANTE TODA LA CLASE	
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA	Componente recreativo	AUTODOMINIO	15

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
REACCION A ESTIMULO AUDITIVO CAIDA ATRAS CON PATINES					PITO, RECURSO HUMANO, PROTECCIONES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	MESA REDONDA	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO VDA EL MORTIÑO	Municipio: COGUA	Hora: 3 00 - 5 00 PM	N° de sesión: 11		N° de semana: 3
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				N° de deportistas: 20			Edades: 6 - 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: EJECUTA DIVERSAS HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO CON/SIN PATINES							
Objetivo Especifico: Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
MESA REDONDA saludo y bienvenida. explicación del objetivo a desarrollar durante la sesión.	Introduccion a la clase	X	2	ESFERO, LISTA, PITO, RECURSO HUMANO
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
BURPIES MODIFICADAS A LA EDAD	Fuerza	Maxima	X	15	LAZO, CONOS, PITO, PLATILLOS, AROS
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
COLOCARSE DE PIE DESDE POSICION SENTADA HACIA ADELANTE Y		Desplazamiento	X	15	
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
JUEGO LA LLEVA BAJO ALA	Equilibrio		X	15	
	Reacción				
	Ritmo		X		
	Anticipacion				
	diferenciacion				
DESPLAZAMANIENTOS CORTOS CON 2 PATINES A BAJA VELOCIDAD	acoplamiento		X	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
CIRCUITO CON OBSTACULOS PARA SALTAR CON OBJETO EN LA MANO Y A PIES JUNTOS			SALTAR	15	
			CAMINAR		
			GATEAR		
	Componente teorico		TEMAS		
2. EXPLICACION DEL POR QUÉ EN CADA UNO DE LOS EJERCICIO			DURANTE TODA LA CLASE		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		
ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPLICAN CONCENTRACION Y PERSEVERANCIA			AUTODOMINIO	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	3	lizar cada uno realiza un estiramiento de ma	MESA REDONDA
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	ador realiza una breve explicación de los val	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	se deben tener e cuenta para realizar en la c	

Nombre del formador:	OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
Firma formador	

PLANIFICACION DIARIA FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR EL RESPETO Y AUTODOMINIO
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diversc		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20

Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5

	Componente teorico	**TEMAS**	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr			

	Componente Social volutivo	**TEMAS**	

Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		El zorro astuto	
		gelados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	iramiento pasivo individual y drigido por un niñ	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE

Objetivo Especifico: DESARROLLAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION QUE PERMITAN FOMENTAR EL RESPETO Y AUTODOMINIO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
os de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de te		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE						
Objetivo Especifico: RECONOCER HABILIDADES BASICAS DE MOVIMIENTO A TRAVES DE CIRCUITOS RECREATIVOS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
ɔs de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20
		TEMAS	
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5
		TEMAS	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,	**Componente teorico**	**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre			
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 - 9 30 AM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL						
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima	x	20	
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación		
	Equilibrio	X	20
	Reacción	X	20
	Ritmo	X	20
	Anticipacion		
	Diferenciacion		
	Acoplamiento	X	20
		TEMAS	
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5
		Caminar	5
		Saltar	5
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5
		TEMAS	
		HISTORIA	
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,	**Componente teorico**	**TECNICAS**	
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre			
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto	
		elados (patines o sin patines)	
		Yo me llamo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y dirigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL								
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
corridos de duración media alrededor de la pista de conos en c	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de comp	Velocidad	Maxima			
amiento con diversos cambios posición y velocidad (con diversos		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ar ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de text		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas, form		**TECNICAS**		
libujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entren				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un n	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE							
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
rridos de duración media alrededor de la pista de conos e	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima			
iento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un n	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 8 00 - 9 30 PM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
ejercicios de resistencia individual o por parejas en forma de	Resistencia	Aerobica	X	20	
os de baja y mediana complejidad con velocidad de desplazar		Anaerobica	X	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Desplazamientos con elemento (patines) y sin elemento (caminando y corriendo) Ejercicio en circuito	Orientación				
	Equilibrio		X	20	
	Reacción		X	20	
	Ritmo		X	20	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento		X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo Ejercicio en circuito			Correr	5	
			Caminar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t			**Saltar**	5	
			Gatear	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,			**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entre					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			El zorro astuto		
			elados (patines o sin patines)		
			Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE TRABAJO DEL NIÑ@ MEDIANTE LA PREPARACIÓN FISICA GENERAL						
Objetivo Especifico: EJECUTAR EJERCICIOS BASICOS DE VELOCIDAD CON Y SIN PATINES ATRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
rridos de duración media alrededor de la pista de conos e	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de	Velocidad	Maxima			
iiento con diversos cambios posición y velocidad (con diverso		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de t		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas,		**TECNICAS**		
ujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entr				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de compe	Velocidad	Maxima	x	20	
zamiento con diversos cambios posición y velocidad (con diversos e		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito		Correr	5	
		Caminar	5	
		Saltar	5	
zar ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de text		**Gatear**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas, forma		**TECNICAS**		
dibujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entrena				
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**

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

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de compe	Velocidad	Maxima	x	20	
zamiento con diversos cambios posición y velocidad (con diversos e		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación			Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
	Equilibrio	X	20	
	Reacción	X	20	
	Ritmo	X	20	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X	20	
		TEMAS		
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	5	
		Caminar	5	
zar ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de text		**Saltar**	5	
		Gatear	5	
		TEMAS		
		HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas, forma	**Componente teorico**	**TECNICAS**		
dibujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entrena				
		TEMAS		
	Componente Social volutivo			
		TEMAS		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	El zorro astuto		
		elados (patines o sin patines)		
		Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FORTALECER LOS VALORES SOCIALES Y PERSONALES A TRAVES DE LA PRACTICA DEL PATINAJE
Objetivo Especifico: ADQUIRIR HABILIDADES EN PATINES USANDO LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO MEDIO DE APRNDIZAJE
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion, presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Recurso Humano Agenda, Planillero Espacio deportivo, pito, cronómetro, conos, platillos, aros
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
ejercicios de velocidad individual o por parejas en forma de comp	Velocidad	Maxima	x	20	
amiento con diversos cambios posición y velocidad (con diversos		Desplazamiento	X	20	
		Reacciòn			
Ejercicios de balanceo corporal y estiramientos	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizar ejercicios de control de pelota viso manual con patines estatico y dinámico. Ejecutar saltos con y sin apoyo y de manera estatica y dinamica. Ejecutar desplazamientos en diversas direcciones con y sin patines.	Orientación				
	Equilibrio		X	20	
	Reacción		X	20	
	Ritmo		X	20	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento		X	20	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		Espacio deportivo Platillos Conos, Pito, Cronómetro Humanos Aros, Sogas
Desplazamientos caminando y corriendo sobre diversas superficies. Ejercicio en circuito			Correr	5	
			Caminar	5	
			Saltar	5	
ar ejercicios sobre diversas superficies descalzos. (manejo de tex			**Gatear**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			HISTORIA		
Investigar sobre las técnicas del patinaje (posiciones básicas, forr			**TECNICAS**		
libujos de cosas agradables y desagradables del patinaje o entren					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			El zorro astuto		
			elados (patines o sin patines)		
			Yo me llamo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	amiento pasivo individual y drigido por un ni	Humano Superficie deportiva, cronómetro
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

PLANIFICACIÓN DIARIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DURAN						
Objetivo Especifico: DSARROLLO DE FUERZA DE LA ZONA DE ESPALDA, GLUTEOS Y DE TREN INFERIOR TRABAJANDO POR MEDIOS JUGADOS LA POSICIÓN BÁSICA.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento muscular						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion formador y temas a ver en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Salidas progresivas 10-20-40-50 metros		Desplazamiento	X	40	
		Reacciòn			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Ejercicios de equilibrio en patines de forma estatica	Equilibrio		X	20	
Reaccion a diferentes etimulos visuales y sonoros	Reacción		X		
	Ritmo				
	Anticipacion				
Diferenciacion de estimulos	Diferenciacion		X		
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Correr alrededor de la superficie deportiva durante 5 min			CAMINAR		
			CORRER		
			SALTAR	10	
			LANZAR		
			ATRAPAR		
	Componente teorico		**TEMAS**		
			Historia del deporte		
Reglamentacion del deporte			**Reglamentación**		
			Sentido de pertencia	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
Buenos habitos alimenticios			Habitos de vida		
Respeto y disciplina			Valores		
			Motivación	5	
			Inteligencia emocional		
	Componente recreativo		**TEMAS**		
Juego predeportivo "la lleva"			**Circuito recreativo**	5	
			Actividades artisticas		
			Festivales recreativos		

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo individual	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 2 30 - 4 00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.						
Objetivo Especifico: DESARROLLO DEFUERZA DE EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES UTILIZANDO DIVERSOS ELEMENTOS DE CARGA COMO LOS PATINES, BALONES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):mejoramiento de potencia						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajo de core y fortalecimiento muscular	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica	X	10	
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Acoplamiento a los diferentes ejercicios musculares	acoplamiento	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		Humano Cinta Metrica Registros Esfero Lapiz Regla Espacio deportivo vendas para los ojos
caminar con ojos vendados		CAMINAR	5	
		CORRER		
Saltos a la cuerda		SALTAR	10	
		LANZAR		
		ATRAPAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del deporte		
Reglamento deportivo		**Reglamentación**	5	
		Sentido de pertencia	10	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Habitos de sueño y alimenticios		Habitos de vida	5	
		Valores		
		Motivación		
		Inteligencia emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego predeportivo "ponchados"		**Circuito recreativo**	20	
		Actividades artisticas		
		Festivales recreativos		

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo individual	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.						
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DU						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar potencia en piernas						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Desarrollo de circuito de habilidades con elemento (patines) subiendo y bajando el centro de gravedad (aplicación de diferentes variaciones)	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
Recorrer el circuito deportivo demarcado en posicion basica de carrito (realizando variaciones en su postura y cambios de direccion)	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
Estiramientos individuales o grupales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Circuitos deportivo: Posicion basica carrito Posicion basica de centro de gravedad	Orientación	X	45	Pelotas de caucho Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Cronometro
	Equilibrio	X		
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
Circuitos deportivo: Posicion basica carrito Posicion basica de centro de gravedad		Correr	90	
		Caminar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Ponchados		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica (circuito demarcado realizarlo en posicion basica de carrito realizando variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad (circuito demarcado realizando posicion de carrito subiendo y bajando el centro de gravedad, aplicar las diferentes variaciones) Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Postura basica centro de gravedad				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DURA							
Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): resistencia							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Recorridos de recta en postura basica	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Recorrido de recta en postura realizando el recorrido en el menor tiempo posible		Desplazamiento	X		
		Reacciòn		10	
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Orientacion en la superficie deportiva	Orientación	**X**	10	
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Acoplamiento al ejericio y a sus variantes	acoplamiento	X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Cronometro
Caminar descalzos para recuperar		CAMINAR	10	
		CORRER	5	
		SALTAR	5	
		LANZAR		
		ATRAPAR		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		Historia del deporte		
Reglamento de competicion		**Reglamentación**	15	
		Sentido de pertencia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Buenos habitos alimenticios		Habitos de vida		
Respeto y disciplina		Valores	10	
		Motivación		
		Inteligencia emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Juego predeportivo "yermis"		**Circuito recreativo**	10	
		Actividades artisticas		
		Festivales recreativos		

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion del braceo y empuje lateral	Braceo				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Cronometro
	Empuje				
Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/10/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DU
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar flexibilidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Fortalecimiento core y tren inferior	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica			
Ejercicios de reaccion lineales con patines, aplicación de variables como señales sonoras, visuales y diferentes patrones	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	X		
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Ejercicios de reaccion lineales aplicando orientacion y equilibrio usando elemento (patines) con diferentes señales sonoras, visuales y con diferentes comandos Acoplamiento al lugar deportivo y su entorno	Orientación	X	45	Pelotas de plastico Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Colchonetas Patines Elementos de proteccion personal
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion	X		
	Acoplamiento	X		
Ejercicio de reaccion usando diferentes tipos de comandos	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Correr	90	
		Caminar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Pato pato Ganzo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica de salida (series de salidas con variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion del zapateo en la salida (series de zapateo con elementos de distraccion) Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Salida				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Zapateo				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.						
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar fluidez						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Recorrer la zona demarcada de forma individual enfocandose en el empuje realizando alternando ambos pies y logrando deslizar la mayor distancia posible (variaciones de ejercicios con obstaculos y distancias) Ejericios de equilibrio y postura basica Ejercicios de forma lineas y con cambios de direccion	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios desarrollados de forma individual en la zona demarcada iniciando de forma lineal y aplicando las diferentes variaciones	Orientación	X	20	Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tiza
	Equilibrio	X		
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion	X	10	
	Acoplamiento	X	10	
		TEMAS		
Ejercicios en diferentes circuitos de habilidades usando diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica o deportiva	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	20	
		Caminar		
		Saltar		
		Atrapar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Golosa	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica	Postura Basica			**10**	Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad	Postura basica centro de gravedad			**5**	
Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Empuje lateral			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**		**Municipio: COGUA**		**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .									
Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): ganar capacidad de sufrimiento									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Fortalecimiento tren inferior y superios	Fuerza	Maxima	X	10	Zogas deportivas Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal
		Explosiva			
Recorrer la zona demarcada de forma individual y grupal (empujando y jalando al compañero)	Resistencia	Aerobica	X	15	
		Anaerobica	X	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
Ejercicios de fortalecimiento del tren superior e inferior usando elementos (patines) Ejercicios enfocados a la resistencia aerobica del deportista trabajando las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45
	Equilibrio	X	
	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento	X	
Ejercicios de fortalecimiento muscular usando diferentes patrones basicos de movimiento	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Correr	90
		Caminar	
		Empujar	
		Jalar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**	
		Salto a la cuerda	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Ejercicios enfocados a la enseñanza y correccion de la postura basica (circuito demarcado realizarlo en posicion basica de carrito realizando variaciones) Ejercicios enfocados a la correccion de postura centro de gravedad Ejercicios de fortalecimiento muscular con patines de forma grupal Ejercicios realizados con y sin elemento (patines)	Postura Basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva
	Postura basica centro de gravedad				
	Empuje lateral				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/17/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**		**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.						
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):Pocisión del cuerpo al realizar empuje						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Fortalecimiento isometricos de core y tren inferior (usando autocargas en ejercicios de sentadillas, abdomen,	Fuerza	Maxima	X		
		Explosiva			
4 Series de 3 repeticiones de 20 metros usando un estimulo previo de carga tren inferior, ejericio desarrollado sin elemento (patines)	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
Planchas abdominales 4 repeticiones de 20 seg					
Adominales con compañero	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn			
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Ejercicios de velocidad enfocados mejorar las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45	Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tiza
	Equilibrio			
	Reacción	X		
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion	X		
	Acoplamiento	X		
		TEMAS		
Ejercicios en diferentes circuitos de habilidades usando diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica o deportiva	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	90	
		Caminar		
		Saltar		
		Atrapar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales		Golosa		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.					
Objetivo Especifico: DESARROLLO DE FUERZA DE TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO COmO CARGA SU PROPIO PESO CORPORAL, LOS PATINES Y UN ELEMENTO DUR					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento de gemelos					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
Trabajo en grupo de rotaciones y sus diferentes variaciones (paso adelante y paso atrás) Trabajo de rotaciones en parejas Trabajo de salidas explosivas	Fuerza	Maxima			Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tapas Pelotas
		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica	X		
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
Estiramientos individuales sin patines	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios de velocidad enfocados mejorar las capacidades coordinativas basicas	Orientación	X	45
	Equilibrio		
	Reacción	X	
	Ritmo		
	Anticipacion		
	Diferenciacion	X	
	Acoplamiento	X	
		TEMAS	
Juego denominado como Yermis donde se aplicaran los diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica	**Patrones Basicos de Movimiento**	Correr	90
		Caminar	
		Saltar	
		Atrapar	
		TEMAS	
	Componente teorico		
		TEMAS	
	Componente Social volutivo		
		TEMAS	
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	Yermis	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo en grupo de rotaciones y sus diferentes variaciones (paso adelante y paso atrás) manteniendo la postura basica la mayor cantidad de tiempo Trabajo de rotaciones en parejas Trabajo de salidas explosivas	Postura basica				Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tapas Pelotas
	Centro de gravedad				
	Braceo				
	Salidas				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 9 30 - 11 00 AM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .

Objetivo Especifico: DESARROLLAR MÚSCULOS ABDUCTORES TRABAJANDO FUNDAMENTO BÁSICO DE EMPUJE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la habilidad con los patines mediante ejercicios de zic.zac, eslalon hacia adelnate y hacia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		Humano Silbato Conos Platillos Lazos deportivos Hidratacion Superficie deportiva Patines Elementos de proteccion personal Piedras Tapas Pelotas
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Trabajo de fondo y resistencia fraccionado en repeticiones de 500 metros completando 3 kilometros	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de enlongacion muscular dinamica individual y en parejas		Desplazamiento	X	5	
		Reacciòn	X		
ACTIVIDADES	Flexibilidad	Estatica	X	5	
		Dinamica			
	Capacidades Coordinativas		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X	10	
Mantener el ritmo duracion la sesion a desarrollar	Equilibrio				
	Reacción		X		
	Ritmo				
Acoplamiento al trabajo en grupo	Anticipacion			10	
	Diferenciacion		X		
Caminata descalzo	Acoplamiento		X	5	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
			Correr		
			Caminar		
			Saltar		
			Atrapar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
Reglamentacion de competencia				5	
Sentido de pertenencia por la escuela				5	
Buenos habitos alimenticios	**Componente Social volutivo**		**TEMAS**		
				10	
Juego predeportivo	**Componente recreativo**		**TEMAS**		
			Yermis	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES			**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/12/2022**	**Lugar: COMPLEJO DEPORTIVO**	**Municipio: COGUA**	**Hora: 4 00 - 5 30 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: COORDINA MOVIMIENTOS VISOPEDICOS MANUALES DE MANERA ARMOCICA Y CONTINUA, A DIFERENTES VELOCIDADES CON ELEMENTO.						
Objetivo Especifico: REALIZA MOVIMIENTO DE RODAR , ACOSTADO CON ELEMENTO .						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar coordinac ión						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad	X	Obediencia	X	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Socializacion y presentacion de temas a desarrollar en la sesion.	Introduccion a la clase	X	2	Humanos Sesion de entrenamiento Espacio deportivo
	llamado a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Recorrido complementario en bicicleta utilizacion de diferente herramienta de trabajo con el mismo trabajo muscular	Resistencia	Aerobica	X	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn	X	10	
Estiramientos individuales con patines	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Recorrido complementario en bicicleta colocando en practica las diferentes capacidades coordinativas y sacando al deportista de la monotonia	Orientación	X	25	Humano Silbato Conos Hidratacion Superficie deportiva Bicicleta Elementos de proteccion personal
	Equilibrio	X		
	Reacción	X		
	Ritmo	X		
	Anticipacion	X		
	Diferenciacion	X		
	Acoplamiento	X		
Juego denominado como gallina ciega donde se aplicaran los diferentes patrones basicos de movimiento de forma ludica	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Correr	15	
		Caminar		
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Dinamicas individuales y grupales	**Componente recreativo**	**TEMAS**		
		Gallina Ciega	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento pasivo grupal	Humano Superficie deportiva
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	1	Socializacion grupal temas vistos y tareas a desarrollar en casa	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	1		

Nombre del formador:	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**
Firma formador	

OBLIGACION 9

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FÍSICAS

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																												
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
MES DE OCTUBRE DEL 2022																												
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

ANTROPOMETRÍA

ANTROPOMETRIA INICIACIÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR CONA.) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
				KG			CMS.			CMS.			CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1076745323	AMAYA FORERO MARIA JOSE	7	25		12,5	125		62,5	63		31,5	71		35,5
2	1075681459	BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA	7	24		12	124		62	63		31,5	60		30
3	1076746865	BALLEN PINZON XIOMARA	6	41		20,5	122		61	61		30,5	63		31,5
4	1070306691	BUSTOS JIMENEZ DANNA ISABELLA	8	38		19	131		65,5	69		34,5	69		34,5
5	1076747552	CAMARGO GIL MARIA DEL ROSARIO	5	28		14	128		64	61		30,5	53		26,5
6	1029521749	CARDENAL BERNAL YENNY MARISOL	12	39		19,5	155		77,5	75		37,5	72		36
7	1076748014	CASTRO LATORRE ANTONIA	4	24		12	101		50,5	51		25,5	59		29,5
8	1076744133	CASTRO RODRIGUEZ ANGIE LIZETH	10	22		11	127		63,5	65		32,5	75		37,5
9	1076743132	CASTRO RODRIGUEZ CAREN JULIETH	11	36		18	146		73	75		37,5	78		39
10	1076250291	CASTRO SANCHEZ DANA GABRIELA	6	22		11	122		61	61		30,5	65		32,5
11	1076247606	CHON MALAGON SARA SOFIA	9	40		20	130		65	64		32	74		37
12	1032943362	FORERO RODRIGUEZ MARIA CAMILA	11	25		12,5	134		67	68		34	56		28
13	1075652119	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	6	23		11,5	113		56,5	58		29	56		28
14	1032945541	GARCIA PACHON LUISA FERNANDA	4	30		15	110		55	60		30	76		38
15	1076248864	GOMEZ BELLO ANA ISABELLA	8	32		16	128		64	63		31,5	61		30,5
16	1023304751	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	6	22		11	120		60	58		29	59		29,5
17	1075676346	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	9	36		18	142		71	71		35,5	78		39
18	1027296113	LEAL LIAN NICOLAS	6	19		9,5	120		60	61		30,5	52		26
19	1070306317	LOPEZ MORENO SARA SOFIA	10	33		16,5	139		69,5	69		34,5	75		37,5
20	1070307445	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	6	22		11	126		63	64		32	72		36
21	1076248191	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	9	31		15,5	140		70	68		34	62		31
22	1073483900	PARRADO SANTANA MARIA FERNANDA	10	45		22,5	135		67,5	69		34,5	70		35
23	1076744362	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	9	41		20,5	147		73,5	73		36,5	81		40,5
24	1070308601	PRADA DUARTE SARA LUCIANA	4	20		10	105		52,5	53		26,5	68		34
25	1072699680	PRIETO TRUJILLO LINA MARIA	10	29		14,5	132		66	70		35	65		32,5
26	1076245969	RINCON SANCHEZ JEIDY NIKOL	11	40		20	151		75,5	78		39	72		36
27	1070308294	RODRIGUEZ ALVARES PAULA ISABELLA	5	18		9	110		55	58		29	55		27,5
28	1173538164	RODRIGUEZ PALOMINO MARI ANGEL	6	16		8	112		56	58		29	55		27,5
29	1076745621	SANCHEZ GORDILLO MAILY SAMANTHA	7	25		12,5	122		61	61		30,5	70		35
30	1013662823	SANCHEZ MENDEZ MATIAS ALEJANDRO	8	21		10,5	123		61,5	63		31,5	60		30
31	1076747850	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	4	15		7,5	112		56	55		27,5	57		28,5
32	1014231997	SIERRA LOPEZ MARIANA	12	44		22	154		77	75		37,5	72		36
33	1076247798	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	9	35		17,5	140		70	69		34,5	72		36
34	1076743881	SOLANO NAVA ALISON MELISA	10	45		22,5	152		76	75		37,5	83		41,5
35	1075671360	SOTELO GARCIA LAURA JULIETH	10	29		14,5	109		54,5	58		29	60		30
36	1075680145	SUTA ARIZA MARIA BELEN	7	38		19	133		66,5	68		34	78		39
37	1073483225	VEGA JIMENEZ AMELIA	12	30		15	136		68	67		33,5	81		40,5
38	1070307077	VELANDIA DUARTE SARA SOFIA	7	31		15,5	130		65	66		33	73		36,5
39	1073606920	VELASQUEZ ROJAS HELEN DAYARA	8	37		18,5	134		67	65		32,5	72		36
40	1076247789	VELASQUEZ ROMERO SHAROM MARIANA	9	39		19,5	135		67,5	68		34	66		33
41	1031655786	BENAVIDES PALACIO NIKOL CAMILA	11	52		26	156		78	77		38,5	90		45
42	1070307281	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	7	20		10	131		65,5	66		33	73		36,5
43	1070305380	BUITRAGO SARA JULIANA	10	40		20	151		75,5	73		36,5	72		36
44	1070306878	MOGOLLON GARNICA DANNA MELISA	8	21		10,5	126		63	62		31	64		32
45	1075664076	TOLOZA ARANDA ANDRÉS FELIPE	12	47		23,5	148		74	69		34,5	75		37,5
46	1075673653	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	9	38		19	129		64,5	68		34	76		38
47	1070307807	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	6	19		9,5	115		57,5	66		33	75		37,5
48	1076248864	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	8	23		11,5	132		66	65		32,5	54		27
49	1075667726	SANCHEZ MARTINEZ DANIEL	8	30		15	135		67,5	68		34	70		35
50	1072701384	CASTRO RUBIO LINA MARIANA	10	39		19,5	144		72	73		36,5	69		34,5
51	1075669798	RICO TRUJILLO SARA CAMILA	12	44		22	156		78	78		39	75		37,5
52	1076744240	RIOS GONZALEZ DANA NIKOL	12	46		23	142		71	72		36	86		43
53	1016719638	NIETO CASTILLO JANA VERONICA	12	45		22,5	158		79	78		39	72		36
54	1070306824	OTALORA MARIA VALENTINA	8	29		14,5	132		66	66		33	78		39

ANTROPOMETRIA FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION **DISCIPLINA: PATINAJE**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	6	8/01/2016	PATINAJE	20	114	62	116	55
2	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	6	28/08/2015	PATINAJE	23	119	65	118	57
3	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	6	4/03/2016	PATINAJE	21	114	102	111	56
4	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	7	21/02/2015	PATINAJE	22	122	65	122	55
5	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	8	28/08/2015	PATINAJE	23	128	62	127	59
6	CASTRO TRUJILLO MARIANA	7	6/01/2015	PATINAJE	21	120	65	121	58
7	ROZO PACHON SALOME	8	10/06/2014	PATINAJE	25	124	64	124	63
8	SUTA ARIZA MARIA BELEN	8	20/06/2014	PATINAJE	36	132	62	132	71
9	MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA	5	21/06/2017	PATINAJE	15	113	57	97	60
10	ESCOBAR SALAS ASTRID	5	1/08/2017	PATINAJE	24	116	64	114	63
11	GUALTERO GONZALEZ SAMUEL DAVID	5	21/09/2017	PATINAJE	16	104	53	105	55
12	GUERRA RODRIGUEZ SALOME	6	3/01/2016	PATINAJE	21	117	66	114	59
13	ADRIANA LUCIA	6	6/08/2016	PATINAJE	18	120	63	121	56
14	VARGAS MARIA CAMILA	7	4/09/2015	PATINAJE	24	121	60	135	60
15	BERNAL RODRIGUEZ JULIANA	7	17/07/2015	PATINAJE	27	128	66	132	65
16	BERNAL RODRIGUEZ MATEO	7	17/07/2015	PATINAJE	28	125	66	129	74
17	MERCHAL ISABELLA	7	30/05/2015	PATINAJE	34	128	70	132	58
18	TORRES GABRIELA	8	6/05/2014	PATINAJE	27	130	70	132	58
19	MORENO DANA ISABELLA	9	26/07/2013	PATINAJE	34	132	71	134	71
20	RODRIGUEZ DANIEL	8	1/05/2014	PATINAJE	19	120	65	117	56
21	RODRIGUEZ RUIZ PAULA DANIELA	8	16/05/2014	PATINAJE	20	119	64	57	119
22	DUARTE NIÑO SHERIK CAMILA	8	4/02/2014	PATINAJE	22	124	65	121	61
23	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	5	23/09/2017	PATINAJE	17	103	56	103	57
24	BUSTOS JIMENEZ DANNA ISABELLA	9	11/08/2013	PATINAJE	27	114	69	115	69
25	AMAYA FORERO MARIA JOSE	8	11/08/2014	PATINAJE	27	128	65	129	73
26									
27									

MUNICIPIO EVALUADO: **COGUA**
FORMADOR: **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**

ANTROPOMETRIA PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO **DISCIPLINA: PATINAJE**

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	ACUÑA PEREZ DANIELA ALEKSANDRA	15	17/04/2007	PATINAJE	55	161	82	165	80
2	PINZON RIVERA MARIANA	13	5/02/2009	PATINAJE	46	153	63	161	72
3	NIETO CASTILLO JANA VERONICA	13	26/09/2009	PATINAJE	46	163	61	162	69
4	PINZON TINJACA DANA GABRIELA	12	21/11/2009	PATINAJE	46	156	65	157	70
5	SIERRA LOPEZ MARIANA	12	13/04/2010	PATINAJE	45	154	61	154	68
6	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	10	12/10/2012	PATINAJE	36	142	69	143	71
7	URCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	9	23/01/2013	PATINAJE	36	141	60	139	66
8	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	8	18/08/2012	PATINAJE	42	148	78	146	82
9	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	10	13/08/2012	PATINAJE	41	131	71	130	76
10	PARRADO SANTNA MARIA FERNANDA	11	13/10/2011	PATINAJE	35	148	79	148	63
11	SOLANO NAVA ALISON MELISA	10	28/10/2011	PATINAJE	41	151	77	156	84
12	CARDENAL BERNAL YENNY MARISOL	12	7/12/2019	PATINAJE	40	156	76	155	62
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: **COGUA**
FORMADOR: **OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**

PRUEBAS MOTRICES NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS **NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO**

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	RINCON SANCHEZ SARA MICHELL	PATINAJE	7,91	52	51	30,5	28	30,5	18.63	42	50
2	ADRIANA LUCIA	PATINAJE	5,67	58	58	18	20	20	15,11	52	60
3	AMAYA FORERO MARIA JOSE	PATINAJE	5,87	100	95	22	25	25	15,41	60	60
4	BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA	PATINAJE	5,37	83	84	15	30	30	15,88	60	50
5	BALLEN PINZON XIOMARA	PATINAJE	5,49	65	66	18	27	27	17,96	48	52
6	BERNAL RODRIGUEZ JULIANA	PATINAJE	5,67	65	77	16	14	16	21,11	52	42
7	BERNAL RODRIGUEZ MATEO	PATINAJE	5,61	90	95	11,5	8,5	11,5	20,53	46	37
8	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	PATINAJE	5,2	65	75	15	18	18	17,2	50	55
9	CAMARGO GIL MARIA DEL ROSARIO	PATINAJE	5,98	40	52	25	25	25	20,5	52	41
10	CASTIBLANCO ORTIZ MELANIE	PATINAJE	6,87	51	63	32	28	32	19,85	60	60
11	CASTRO MARTINEZ PAULA SABRINA	PATINAJE	7,52	35	23	23	26	26	17,95	55	60
12	CASTRO TRUJILLO MARIANA	PATINAJE	5,43	60	71	15	11	15	17,48	52	42
13	DUARTE NIÑO SHERIK CAMILA	PATINAJE	6,54	55	80	22	23	23	18,52	52	48
14	ESCOBAR SARAS ASTRID	PATINAJE	8,45	47	52	10	10	10	30,54	38	22
15	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	PATINAJE	6,61	67,5	89	13	8,5	13	24,53	45	41
16	GARCIA RODRIGUEZ DULCE MARIA	PATINAJE	5,37	108,5	106,5	21	15	21	17,25	42	45
17	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	PATINAJE	6,67	50	55	14	13	14	22,29	52	48
18	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	PATINAJE	5,3	75	74	13,5	18	18	17,78	50	38
19	GUALTERO GONZALEZ SAMUEL DAVID	PATINAJE	7,2	46	40	17	15	17	26,93	52	42
20	GUERRA RODRIGUEZ SALOME	PATINAJE	7,71	75	65	9	22	22	21,65	58	42
21	LEAL LIAN NICOLAS	PATINAJE	7,52	56	47	25	24	25	20,52	38	30
22	MERCHAL ISABELLA	PATINAJE	6,64	67,5	62	13	15	15	24,31	50	50
23	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	PATINAJE	6,58	52	63	14	25	25	18,25	48	42
24	MURCIA ALVAREZ LAURA DANIELA	PATINAJE	7,2	50	66	12	8,5	12	28,1	40	48
25	NIETO CASTAÑEDA ANTONIA LUCIA	PATINAJE	8,25	26	41	12	20	20	21,47	38	31
26	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	PATINAJE	5,41	102,5	98	31,5	10	31,5	17,99	38	39
27	RODRIGUEZ DANIEL	PATINAJE	7,25	68	90	23	28	28	19,47	50	38
28	RODRIGUEZ PALOMINO MARI ANGEL	PATINAJE	7,25	56	54	10	15	15	22,36	48	52
29	RODRIGUEZ RUIZ PAULA DANIELA	PATINAJE	8,31	63	69	14	14	14	20,15	45	40
30	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	PATINAJE	7,56	45	39	8	7	8	27,34	52	48
31	ROZO PACHON SALOME	PATINAJE	5,87	56,5	50	11	11	11	17,23	58	48
32	SANCHEZ MENDEZ MATIAS ALEJANDRO	PATINAJE	5,96	85	88	36	25	36	18,74	42	39
33	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	PATINAJE	8,25	25	34	14	10	14	22,63	35	35
34	SUTA ARIZA MARIA BELEN	PATINAJE	5,83	82,5	77	11	12	12	23,79	39	36
35	TORRES GABRIELA	PATINAJE	7,02	62	60	13	10	13	22,45	28	29
36	VARGAS MARIA CAMILA	PATINAJE	6,46	50	52	10	13,5	13,5	20,67	35	32
37											
38											

MUNICIPIO EVALUADO:	**COGUA**
FORMADOR :	**OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO**

TEST NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS DE EDAD

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	BOHORQUES ISABELLA	PATINAJE	5,84	85	90	19	22	19,87	37	28
2	BUSTOS JIMENEZ DANNA ISABELLA	PATINAJE	6,45	52	74	22	35	18,3	50	37
3	GOMEZ EDWAR	PATINAJE	6,7	80	75	23,5	22	19,94	43	38
4	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	PATINAJE	5,87	87	45	25	30	18,47	52	49
5	LOPEZ MORENO SARA SOFIA	PATINAJE	5,24	65	85	7,5	10	17,14	52	42
6	MORENO DANA ISABELLA	PATINAJE	5,21	85	95	20	22	15,15	42	49
7	RINCON SANCHEZ JEIDY NIKOL	PATINAJE	5,41	89	98	20	25	16,78	55	39
8	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	PATINAJE	6,23	65	82	14,5	32	22,74	50	48
9	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	PATINAJE	5,98	98	52	16	14	20,14	50	38
10	SOLANO NAVA ALISON MELISA	PATINAJE	5,33	111	126	15	13	16,28	34	40
11	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	PATINAJE	5,98	101	114	23,5	21	16,83	42	51
12	VELASQUEZ ROMERO SHAROM MARIANA	PATINAJE	6,54	21	15	21,5	20	20,65	52	29
13	ZABALA PUJIMUY KAREN ANGELICA	PATINAJE	5,99	50	98	20	14	18,25	41	38
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
	MUNICIPIO EVALUADO:		COGUA							
	FORMADOR :		OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO							

TEST NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS DE EDAD

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	ORTIZ BANOY MARIA JOSE	PATINAJE	6,02	100	115	28	20	18,52	32	35	1,54,20
2	BUITRAGO SARA JULIANA	PATINAJE	5,91	126	125	15	18	17,37	26	32	1,23,52
3	CARDENAL BERNAL YENNY MARISOL	PATINAJE	6,52	95	105	14	20	18,25	35	38	1,25,65
4	CASTAÑEDA FORERO GABRIELA	PATINAJE	7,25	80	65	15	18	22,54	50	38	2,52,14
5	CASTRO PNTO LINA MARIANA	PATINAJE	4,58	124	133	25	20	14,85	38	34	1,59,20
6	FORERO RODRIGUEZ MARIA CAMILA	PATINAJE	4,93	116	114	12	23	15,17	34	38	1,56,56
7	NIETO CASTILLO JANA VERONICA	PATINAJE	4,46	128,5	127	28	24	15,95	41	39	1,35,65
8	PACHON RIVERA LAURA SOFIA	PATINAJE	5,63	120	123,5	15	24	17,52	48	52	1,65,85
9	PARRADO SANTNA MARIA FERNANDA	PATINAJE	5,24	74	70	13,5	24	22,74	38	32	1,07,38
10	PINZON RIVERA MARIANA	PATINAJE	4,65	94	98	15	26	15,87	32	48	1,48,34
11	PINZON TINJACA DANA GABRIELA	PATINAJE	4,63	108,5	106,5	25	28	17,15	26	30	1,54,37
12	PRIETO TRUJILLO LINA MARIA	PATINAJE	4,95	114	118	20	24	16,25	38	36	1,26,25
13	SIERRA LOPEZ MARIANA	PATINAJE	5,12	125	132	25	32	17,52	25	25	1,07,56
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
	MUNICIPIO EVALUADO:		COGUA								
	FORMADOR :		OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO								

TEST NIÑOS DE 14 AÑOS A 17 AÑOS AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (190,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	ETAPA		
1	ACUÑA PEREZ DANIELA ALEKSANDRA	PATINAJE	5,26	124	120	21,5	23,5	16,9	25	18	2	9	180
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

MUNICIPIO EVALUADO: COGUA
FORMADOR : OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

EJECUCIÓN Y ANÁLISIS DE PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS APLICADAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA DE PATINAJE DE COGUA.

INTRODUCCION

A través de los años el patinaje ha ido cogiendo fuerza y sumando un gran número de participantes de género masculino y femenino han sido participes en el crecimiento de este deporte en nuestro país. Colombia ha sido uno de los principales exponentes de este deporte a nivel continental y mundial. En el departamento de Cundinamarca y con la ayuda de Indeportes se ha ido implementando y apoyando diversos programas de formación deportiva y en esta oportunidad se enfoca el apoyo en la escuela de patinaje de velocidad en el municipio de Cogua Cund. En los últimos 5 años aproximadamente el número de participantes ha ido en ascenso y este deporte ha llamado mucho la atención para niños y niñas en diversas edades. La participación y acompañamiento muchas veces se ven orientadas de manera empírica en los parques por parte de padres de familia y no se realiza un estudio, seguimiento y acompañamiento por personal capacitado con el fin de orientar, analizar y evidenciar algún talento específico para este deporte o solamente orientar para una guía deportiva con fines de formación y recreativo. En este trabajo vamos a ejecutar y analizar algunas pruebas antropométricas (peso, talla de pie, talla sentado, perímetro de cintura y envergadura), y físicas (salto horizontal sin impulso, salto vertical sin impulso, 4 x 10 mt., 20 metros lisos, 300 metros lisos, test de course navette, baston o refleos). con el fin de determinar las condiciones físicas y motrices de los patinadores del municipio de Cogua.

Los participantes fueron 63 patinadores (59 niñas y 4 niños) distribuidos en tres categorías (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento).

OBJETIVO PRINCIPAL

Determinar las características antropométricas y de condición fisica como parámetro para identificar la evolución de los deportistas de patinaje de velocidad de Cogua.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Analizar los datos antropométricos obtenidos para las diversas categorías.

Analizar los resultados de las pruebas físicas aplicadas a niños y niñas de la escuela de patinaje.

.

ANTROPOMETRÍA Y DEPORTE

El perfil antropométrico es un factor de selección importante para el éxito deportivo, puesto que las características antropométricas son parte de las variables biológicas, relacionadas al rendimiento (Lozano Zapata & Contreras, 2005). El rendimiento deportivo depende, a más de las condiciones del trabajo físico cuantitativo y cualitativo, de las determinantes morfológicas más favorables que un deportista debe tener para la práctica de un deporte especifico, es aquí donde radica la importancia de establecer un somatotipo por medio de un estudio antropométrico, que determine la anatomía que debe poseer un deportista para lograr un óptimo desempeño deportivo (Rodriguez P, Castillo V, Tejo C, & Rozowski N, 2014). Para una comprensión clara del presente estudio se requiere los siguientes conceptos: 1.1.1. Antropometría Es la ciencia que estudia la composición corporal y el somatotipo de una persona, utilizando diferentes técnicas de medición considerando siempre la toma de medidas de perímetros, diámetros, longitudes y pliegues cutáneos. Por ser un método no invasivo, se ha convertido en una herramienta altamente utilizada por profesionales afines a las ciencias médicas y del deporte (Mazza, 1996), al momento de valorar estados nutricionales, interpretar dinámicas de crecimiento, ejercicio y la influencia que ejerce el movimiento corporal en los sujetos (Baldayo Sierra & Steele, 2011).

Importancia en el medio deportivo

Para entender la importancia de la antropometría en el deporte se debe definir a que nos referimos con deporte. Al deporte se lo puede definir como la actividad física desarrollada de forma planificada y sistemática con el objetivo de conseguir un desarrollo técnicomotriz eficiente y capacidades físicas óptimas para garantizar el máximo rendimiento durante una competencia en una disciplina deportiva especifica. Para que un deportista triunfe en una disciplina deportiva específica, depende de distintos factores, biomecánicos, fisiológicos, la destreza en la práctica deportiva, además que existe otra variable que juega un papel importante para el triunfo en un deporte es el análisis de la estructura corporal, reflejando la forma, proporcionalidad y composición corporal del deportista (Mazza, 1996). Gracia (2006) señala que los estudios antropométricos han sido de utilidad en el área de las ciencias del deporte, proporcionando a investigadores modelos de la estructura corporal en atletas de diferentes disciplinas. Esto ha servido de base para establecer una estructura morfológica y luego relacionar con el rendimiento deportivo, valiéndose de ciertos procedimientos como: el somatotipo y la composición corporal, dejando pautas de perfiles antropométricos utilizados para la selección y captación de futuros talentos deportivos.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS GENERALES RELACIONADOS AL PATINAJE DE VELOCIDAD

La Fisiología de la Actividad Física y el Deporte como rama especial de la Fisiología, aborda la descripción, explicación, interpretación y predicción de todos los cambios funcionales provocados en el organismo durante un ejercicio físico agudo, así como las adaptaciones producidas en el mismo como consecuencia de la práctica sistemática del ejercicio físico. De esta manera ocupa una posición clave en la formación del personal profesional y técnico vinculado directamente con la práctica del deporte. Los conocimientos que aporta resultan de gran importancia para llevar a cabo funciones diversas tales como la valoración de la aptitud física, la detección de talentos deportivos, para la evaluación y control evolutivo de las capacidades funcionales generales y específicas, para contribuir a establecer pronósticos, para evaluar, controlar y contribuir a optimizar el entrenamiento, así como para desarrollar nvestigaciones fisiológicas y pruebas experimentales entre otras actividades.

Por su parte en el entrenamiento deportivo hace uso y aplicación de la fisiología del ejercicio con el objetivo de optimizar el rendimiento físico y como consecuencia incrementar el nivel competitivo para alcanzar resultados deportivos superiores. La fisiología del ejercicio ha buscado detallar y explicar las adaptaciones agudas y crónicas que se suceden como respuesta ante el estímulo con diversos protocolos de ejercicio y en diferentes poblaciones con condiciones particulares. En este sentido Metral (2009) describe a las adaptaciones agudas a las rápidas modificaciones que se producen en el organismo como respuesta ante el ejercicio o entrenamiento, por ejemplo cambios en la frecuencia cardiaca, tensión arterial o temperatura corporal. Estas modificaciones son de breve duración, ya que el organismo progresivamente buscará regular el funcionamiento inicial.

EVALUACIÓN FÍSICA Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN EL PATINAJE DE VELOCIDAD

Pruebas Físicas

La evaluación física y el control del entrenamiento del patinaje de velocidad cobra una importancia fundamental para decidir el camino a seguir en el proceso de planificación y orientar la toma de decisiones en la preparación de los atletas, dentro de este marco Martínez (2006) indica que las pruebas físicas sirven como medio para obtener una información de la capacidad y del estado físico de los individuos, de tal manera que a continuación se presenta una batería de pruebas físicas y de algunas alternativas al control del entrenamiento que utiliza el equipo técnico de la selección Barinas de Patinaje de Velocidad.

BIBLIOGRAFIA

- Acero, J. (2002). *Cineantropometría, Fundamentos y Procesos*. 2da Ed. Universidad de Pamplona.

- Alexander, P. *Perfil de Aptitud Física, Composición Corporal, Características Morfológicas y Nivel Nutricional del Venezolano entre 18 y 69 años*. Depoaction, 1999.

- Bompa, T. O., *Theory and Methodology of training*, Kendall and Hunt Publ. Comp., p: 89 - 99, Iowa, 1983.

ANALISIS DE DATOS CUANTITATIVO

Análisis cualitativo de test antropométricos de los deportistas entre 6 y 17 años que forman parte de la escuela de formación de patinaje en el municipio de Cogua cund.
El estudio de la composición corporal nos proporciona además valiosa información acerca de la estructura de un deportista en un determinado momento de la temporada y sobre el efecto del entrenamiento (Villa y col., 2000; Gambarara y col., 1994).

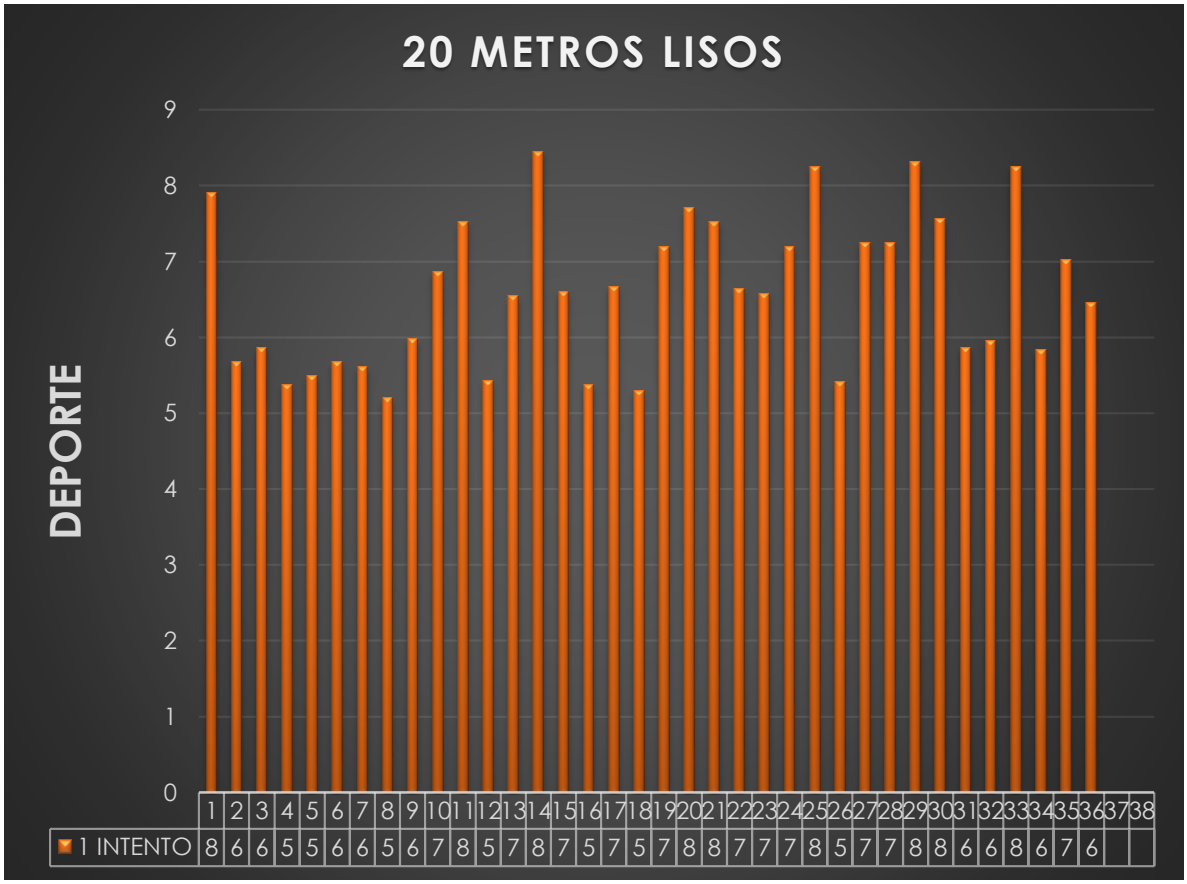
Para el desarrollo del análisis antropométrico se tuvieron en cuenta 5 datos de máxima importancia como lo fue: peso corporal, estatura de pie, estatura de sentado, envergadura y perímetro de cintura; las cuales se toman como indicadores del estado; tanto de la composición corporal de los deportistas, como de la relación con el bienestar de cada uno de ellos.

En este sentido se puede concluir que los datos obtenidos en la escuela de formación en sus 3 niveles son favorables puesto que:

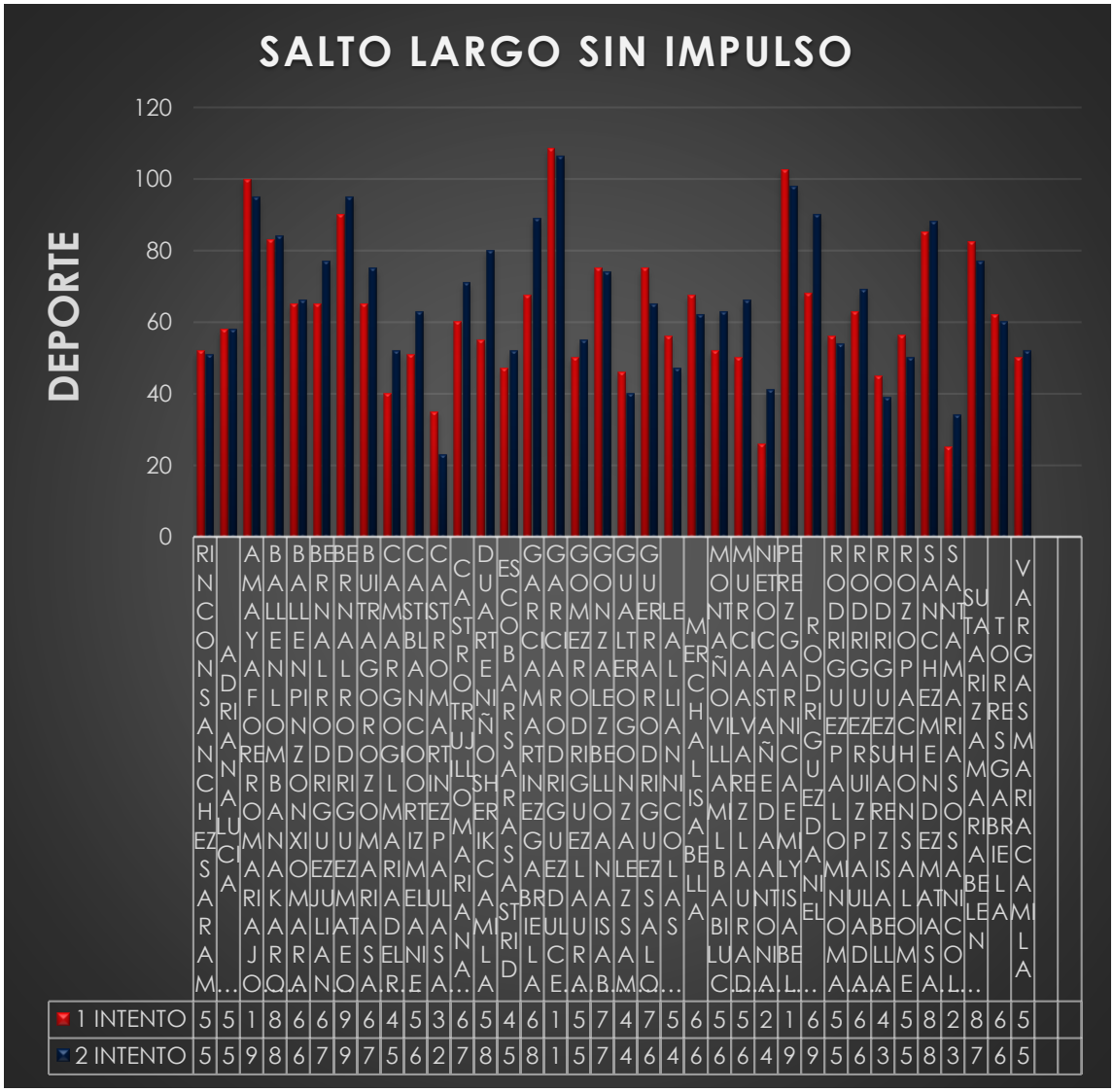
1. La relación entre talla y peso, y el posterior análisis de índice de masa corporal (IMC), indica que los deportistas en un 96% se encuentran entre el rango del percentil de: 18,5 y 24,99.
2. El dato obtenido del perímetro de cintura es inferior o igual a la mitad de la talla de pie por lo cual se puede inferir que los deportistas no tienen riesgo de padecer obesidad, ni síndromes metabólicos, sin embargo; es importante que algunos se encuentran al límite.
3. En la generalidad existe simetría entre la talla de pie y la envergadura, las diferencias encontradas no superan los 3 cm por deportista, en algunos casos es igual.
4. En caso de los niveles superiores a la fundamentación se requiere el trabajo de fuerza con el fin de lograr el somato tipo ideal del patinador.

ANALISIS CUANTITATIVO

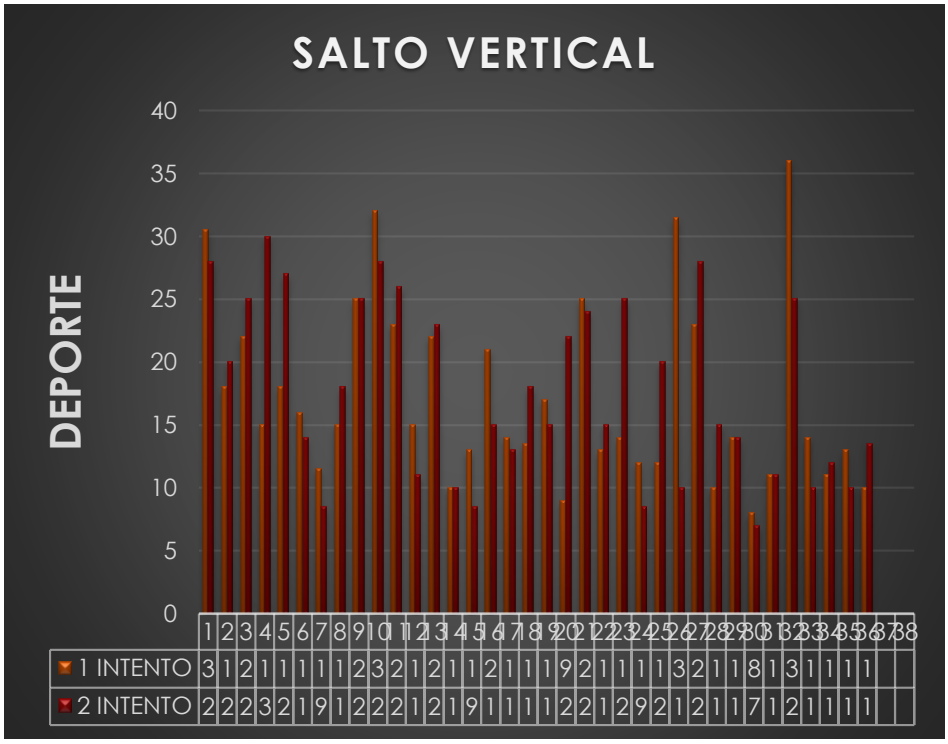
TEST NIÑOS (AS) MENORES DE 8 AÑOS



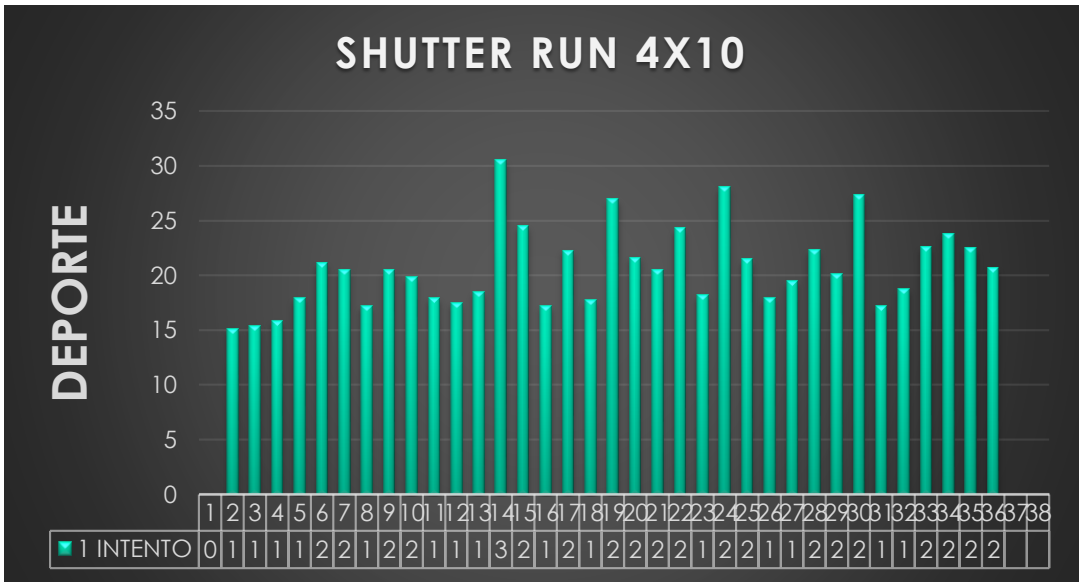
20 metros lisos: durante la aplicación del test de 20 metros lisos, en las(los deportistas de iniciación cuyas edades van de 5 a 8 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los (as) niños (as) presentan un ascenso durante la ejecución, y el tiempo alcanzado oscila entre 5,10 seg y los 8 45 seg dato cual es contrastado con la toma inicial y muestra mejoras significativas



La ejecución de los deportistas de iniciación del test de salto largo sin impulso, muestra un gran resultado en el desarrollo de la potencia de los músculos de las extremidades inferiores, el alcance oscila entre 40 cms y 112 cms.

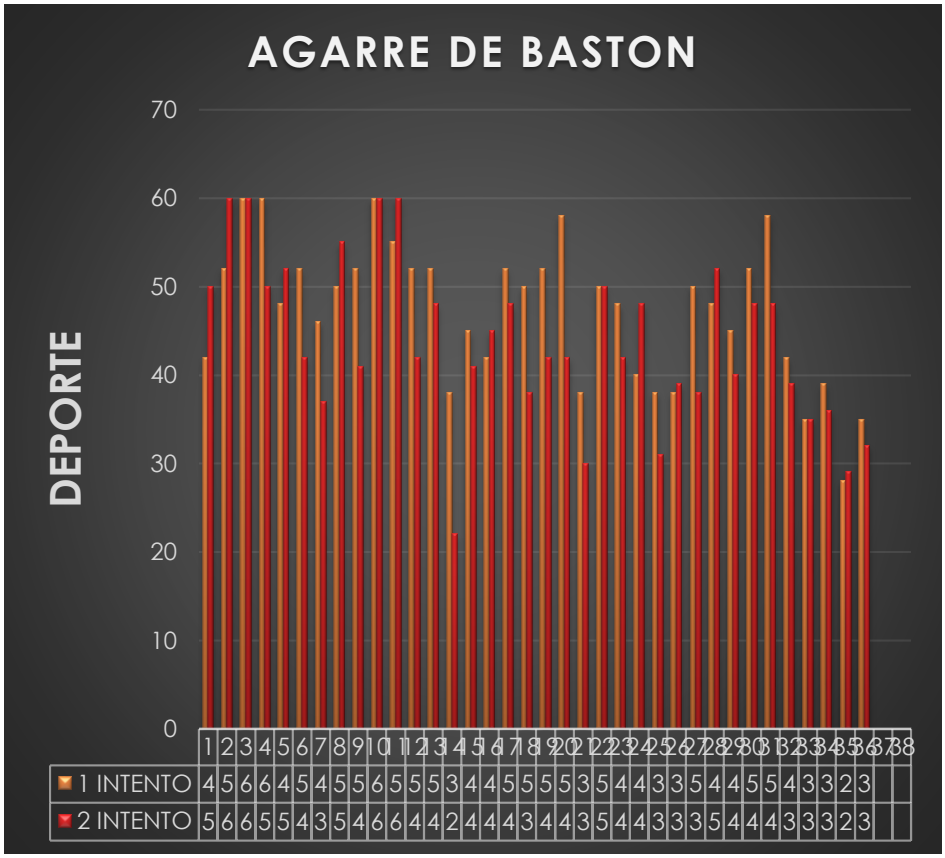


El desarrollo de la prueba de salto vertical, en los deportistas en la escuela de formación de patinaje nos permite evidenciar, que la ejecución de esta tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, que está determinada por la interacción entre las fuerzas musculares modula por impulsos del sistema nervioso central. Tiene gran presencia en el accionar de cada una de ellas, sin embargo, como conclusión se hace necesario aplicar el proceso de fortalecimiento en extremidades inferiores y coordinativas debido a que los saltos son bajos y descoordinados.



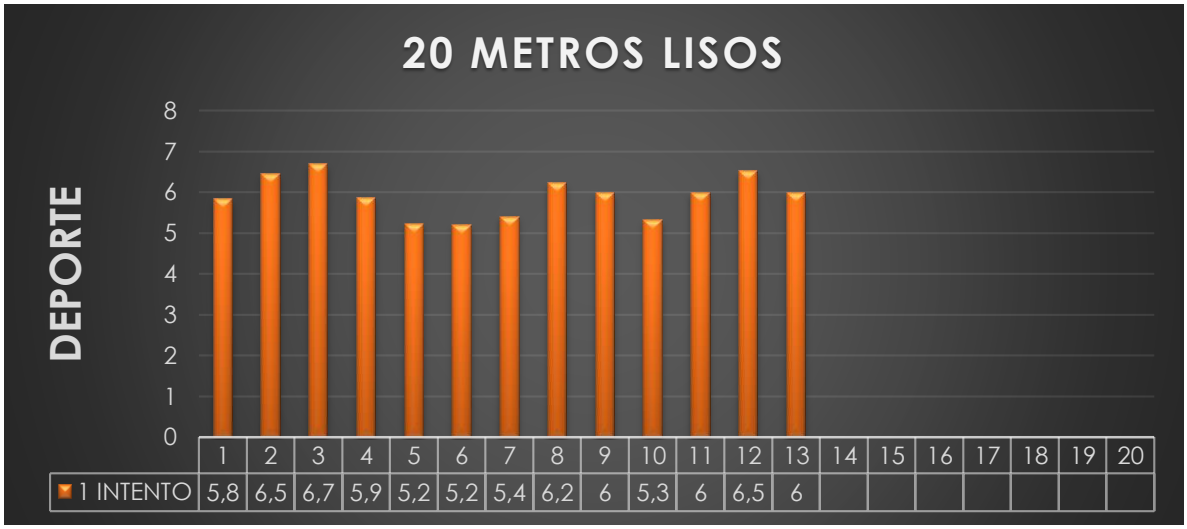
La agilidad de los patinadores de la escuela de formación evaluadas mediante el test en mensión se muestra dentro de las acciones de acelerar, desacelerar

y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuada; sin embargo, se debe mejorar el grado de atención y desaceleración posterior a los límites establecidos para cada recorrido.

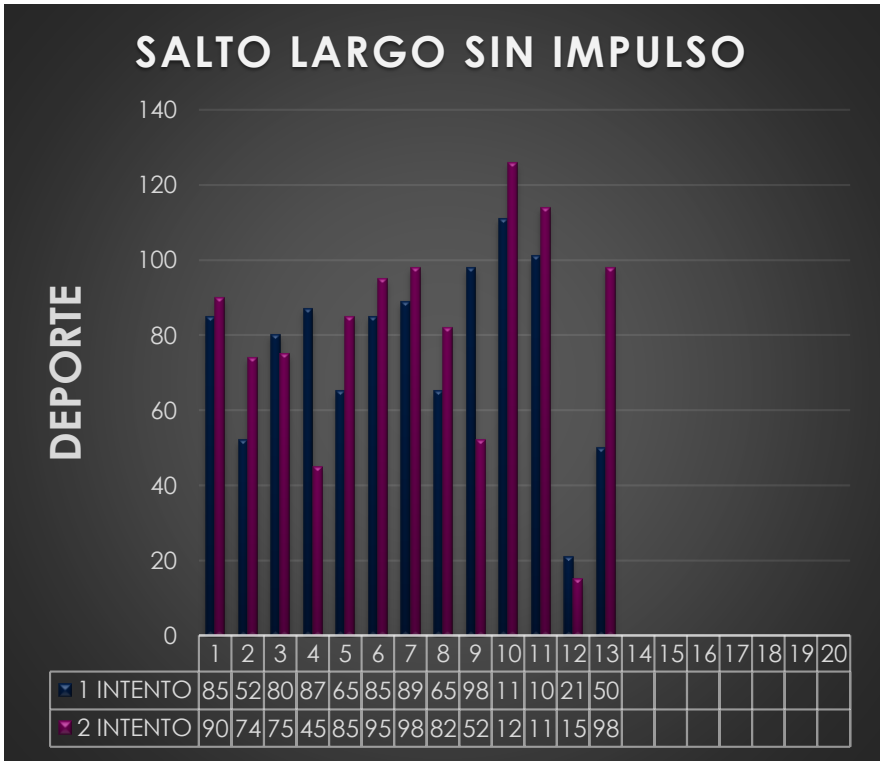


Mediante la aplicación de esta prueba se logró determinar el óptimo desarrollo del sistema nervioso de los (as) patinadores de iniciación. Durante la ejecución, es asi como lograron convertir en movimiento, un estímulo en el menor intervalo de tiempo. Se evidencia que algunos niños se distraen con facilidad y no prestan la mayor atención para el desarrollo de la prueba. Luego en el segundo intento vemos una mejoría en los resultados.

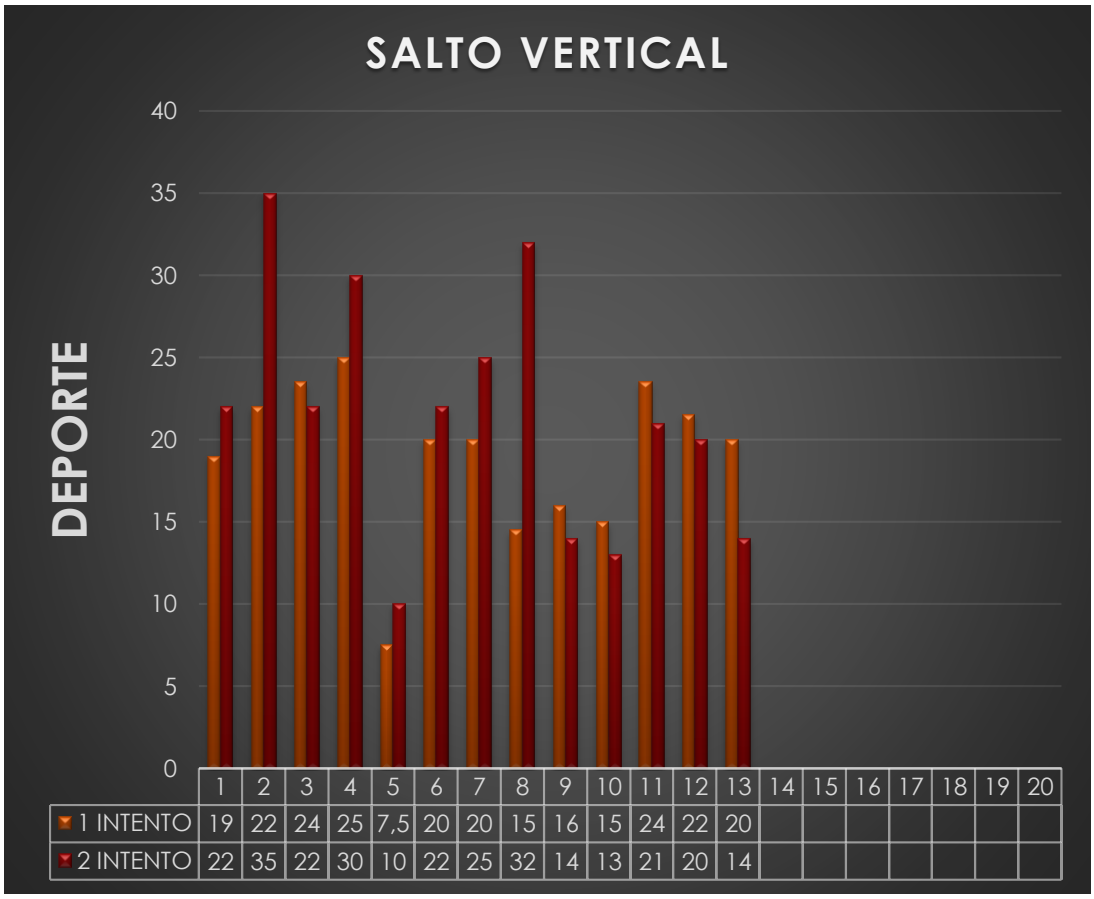
TEST NIÑOS Y NIÑAS ENTRE 9 Y 10 AÑOS



Durante la aplicación del test de 20 metros lisos en los niños (as) de 9 y 10 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los niños presentan un tiempo menor de 5,10 seg 6,90 seg y se mantiene dentro de este rango.

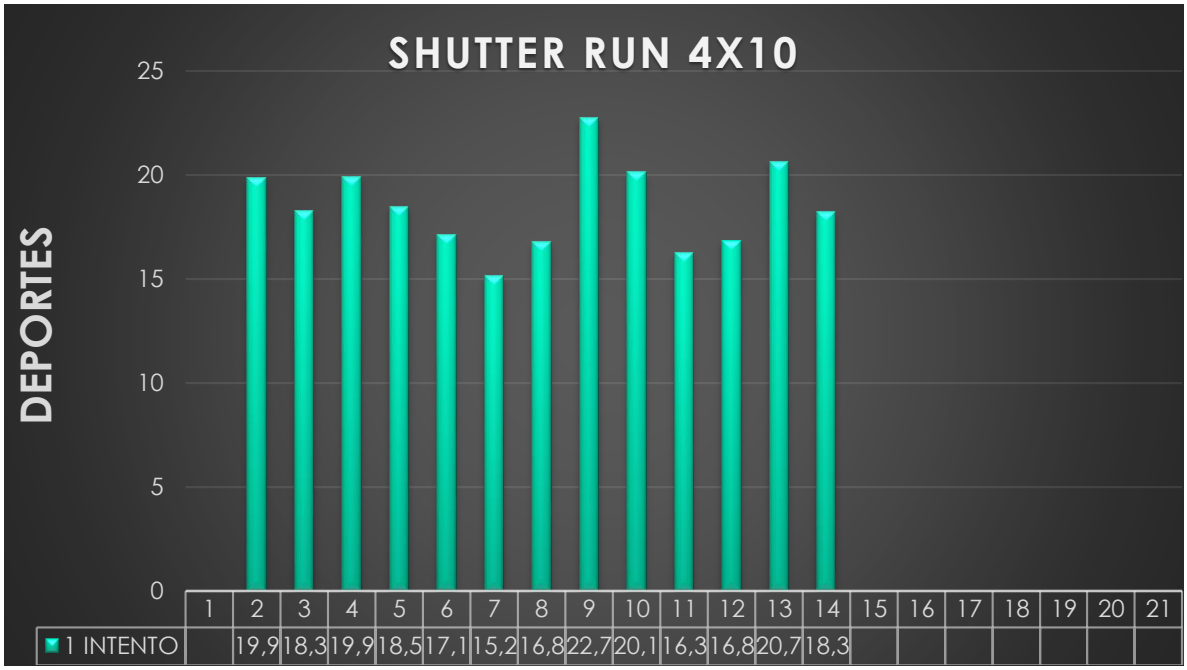


La ejecución de los niños del test de salto largo sin impulso, muestra que algunos problemas para la obtención de un buen resultado es la técnica de ejecución, sin embargo, aunque el resultado más bajo es de 10 cms, es muy inferior al promedio del grupo. Y se muestra un salto mayor a los 120 cms notando una mejora en la técnica de ejecución.

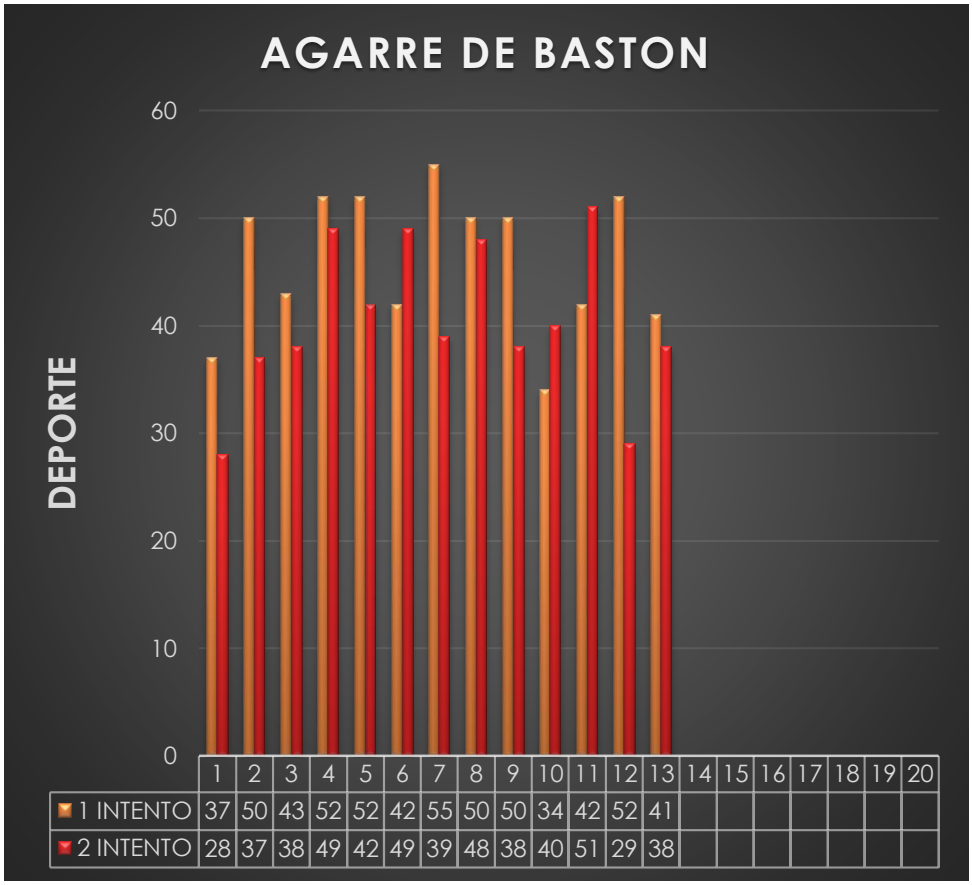


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	19	22	24	25	7,5	20	20	15	16	15	24	22	20							
2 INTENTO	22	35	22	30	10	22	25	32	14	13	21	20	14							

En la ejecución del test de salto vertical, en los deportistas de patinaje de 9 a 10 años permite evidenciar, que la ejecución de la tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, se evidencia un salto superior de 35 cms vs un salto inferior a los 7,5 cms. Se puede concluir que la diferencia principal radica en la técnica utilizada para el salto mejorando para el segundo intento.

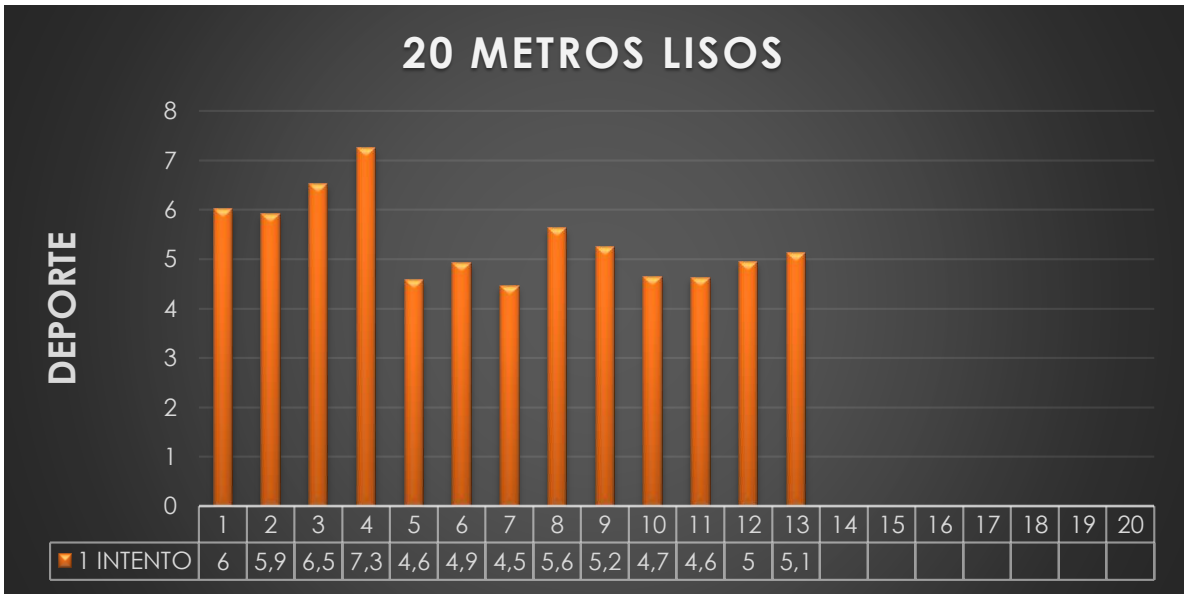


El nivel de agilidad de los deportistas de 9 y 10 años muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuado si se hace necesaria mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por cambios de direcciones que quiere en la ejecución de la disciplina. El resultado mejor es de 15,15 seg.

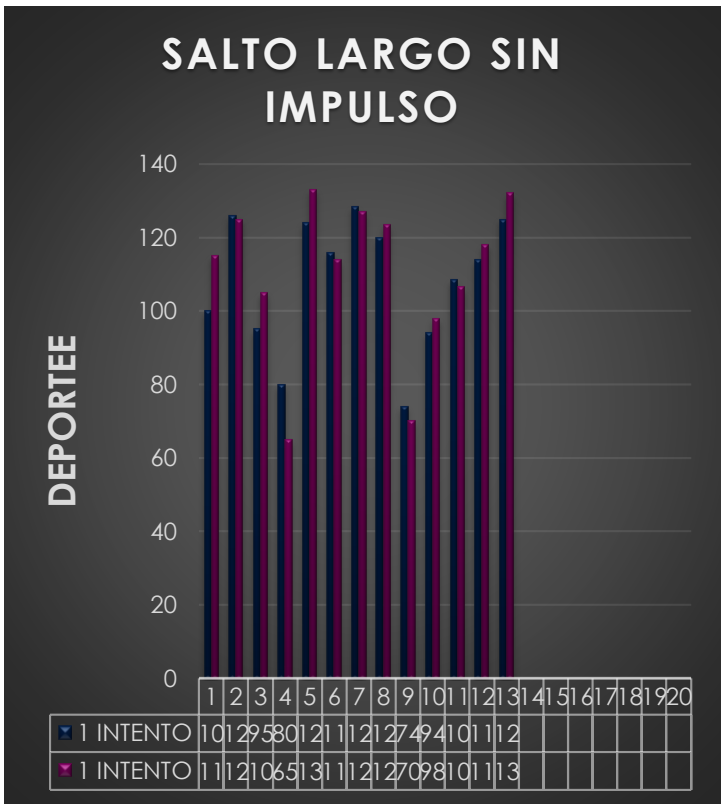


En el desarrollo del test de bastón, se determina el tiempo de reacción simple de los deportistas ante estimulo visual, concluyendo así el buen desarrollo del sistema nervioso de los deportistas de 9 a 10 años y su relación con la conducción de un estímulo para convertirlo en movimiento. Es así como el menor valor es de 28 cm, sin embargo se hace necesario el trabajo continuo en estado de reposo sin presencia de fatiga.

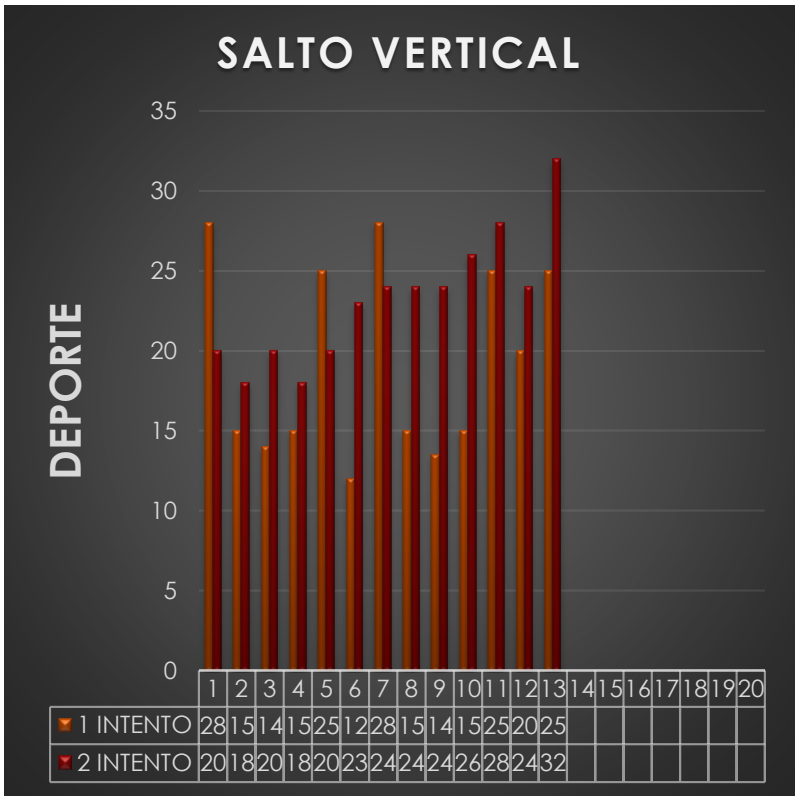
TEST NIÑOS Y NNAS ENTRE 11 Y 13 AÑOS



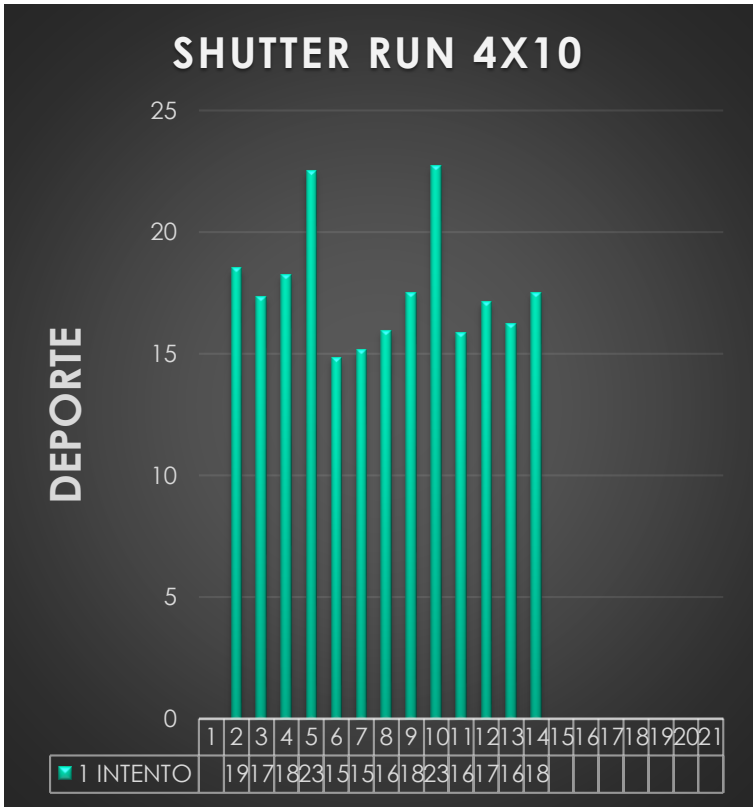
Durante la aplicación del test de 20 metros lisos en los niños (as) de 11 y 13 años podemos evidenciar que la capacidad de aceleración de los niños presentan un tiempo menor de 4,46 seg 7,25 seg y se mantiene dentro de este rango.



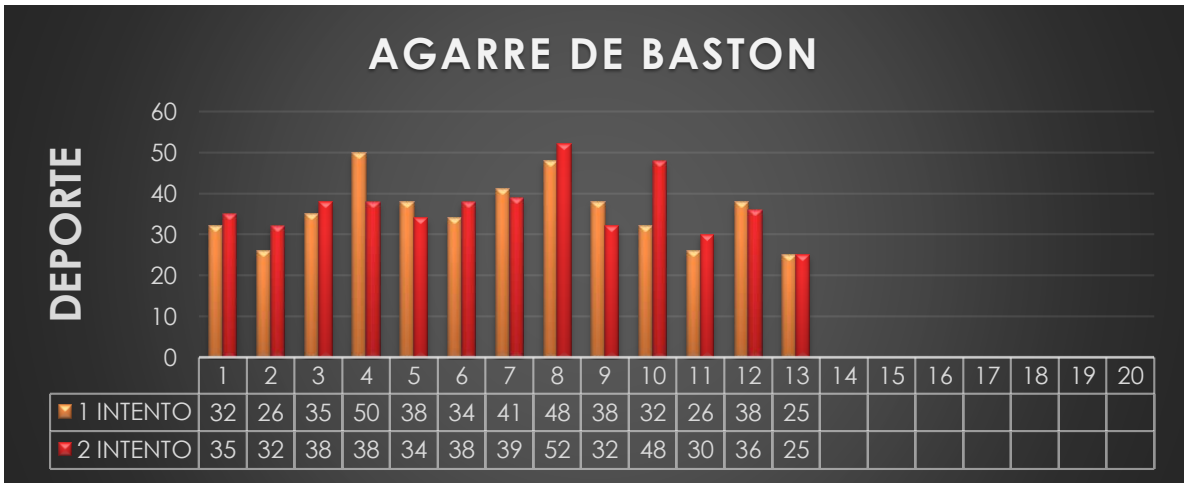
La ejecución de los niños del test de salto largo sin impulso, muestra que algunos problemas para la obtención de un buen resultado es la técnica de ejecución, sin embargo, aunque el resultado más bajo es de 65 cms, es muy inferior al promedio del grupo. Y se muestra un salto mayor a los 133 cms notando una mejora en la técnica de ejecución.

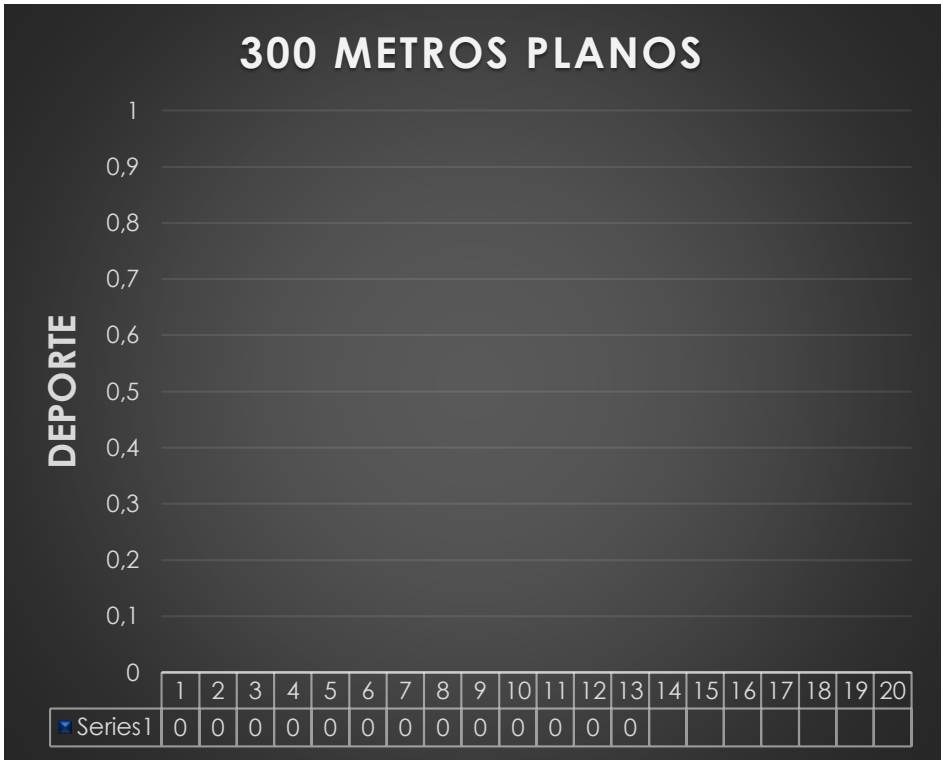


En la ejecución del test de salto vertical, en los deportistas de patinaje de 11 a 13 años permite evidenciar, que la ejecución de la tarea motora y la coordinación de las acciones segmentarias del cuerpo, se evidencia un salto superior de 32 cms vs un salto inferior a los 12 cms. Se puede concluir que la diferencia principal radica en la técnica utilizada para el salto mejorando para el segundo intento.



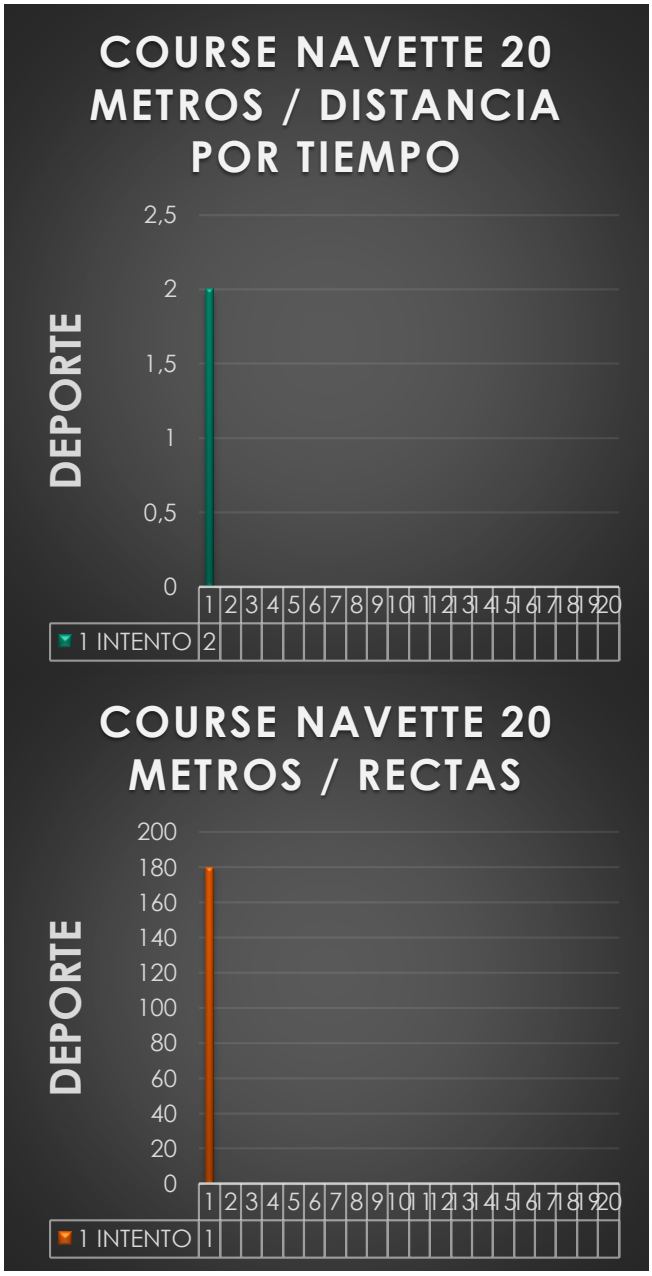
El nivel de agilidad de los deportistas de 11 y 13 años muestra que dentro de las acciones de acelerar, desacelerar y cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene un excelente control del cuerpo, es adecuado si se hace necesaria mejora la capacidad de velocidad de desplazamiento con cambios de direcciones por cambios de direcciones que quiere en la ejecución de la disciplina. El resultado mejor es de 14,85 seg. vs el tiempo más retrasado es de 22,74 seg.





En la prueba de 300 metros realizada a los niños (as) de 11 a 13 años se evidencia en un alto porcentaje que están sobre el minuto y 20 seg aprox. La tabla está mal formulada y no se alcanza a evidenciar en segundos claramente el resultado.

TEST NIÑOS(AS) MAYORES DE 14 AÑOS



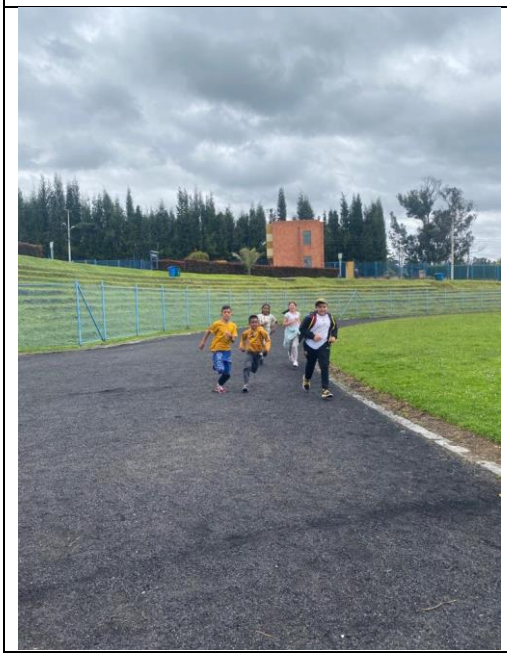
Mediante el desarrollo de la prueba de course navette se evidencia que solamente una niña de 14 años estuvo presente. La joven presenta una leve displasia de cadera y la velocidad de desplazamiento es limitada. Por tal motivo solo realizó un recorrido máximo de 180 metros. Se evidenció una leve restricción en los desplazamientos.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL
	
SALTO VERTICAL	4X10

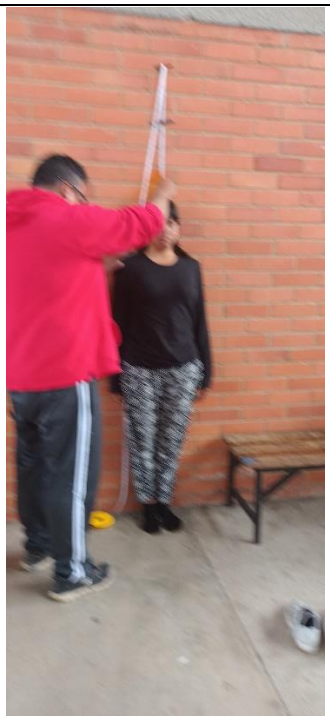
	
BASTON	20 METROS
	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA FUNDAMENTACION	
PESO	**TALLA DE PIE**
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL

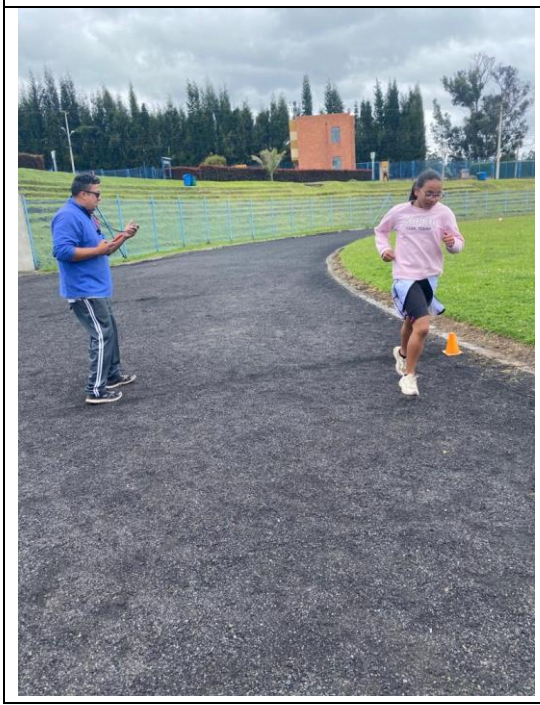
	
SALTO VERTICAL	4X10 MTS
	
BASTON	20 METROS

	
300 MTR LISOS	
	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA PERFECCIONAMIENTO

PESO	TALLA DE PIE
	
TALLA SENTADO	**PERÍMETRO ABDOMINAL**
	
ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL

	
SALTO VERTICAL	4X10
	
BASTON	20 METROS

	
300 MTR LISOS	COURSE NAVETTE
	

OBLIGACION 10

CERTIFICACIÓN EXPEDIDA POR EL SUBGERENTE DE DEPORTES DE COGUA



	MUNICIPIO DE COGUA- CUNDINAMARCA NIT.899.999.466-8			FORMATO DE SOLICITUD DE DISPONIBILIDAD PRESUPUESTAL
				COPIA CONTROLADA
CÓDIGO POSTAL:	250401	TRD:		PAGINA 1 de 1
VERSIÓN:	2	CODIGO	FO-174-GF	Enero 13 de 2022

EL SUBGERENTE DE DEPORTE Y RECREACION DE COGUA

HACE CONSTAR:

Que **Oscar Adrián Sierra Castillo,** identificado con cédula de ciudadanía No. 2.986.797 de Cogua, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE PATINAJE, durante el periodo comprendido entre el 1 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en la Subgerencia de Deportes y Recreación, el primer (1) día del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente,

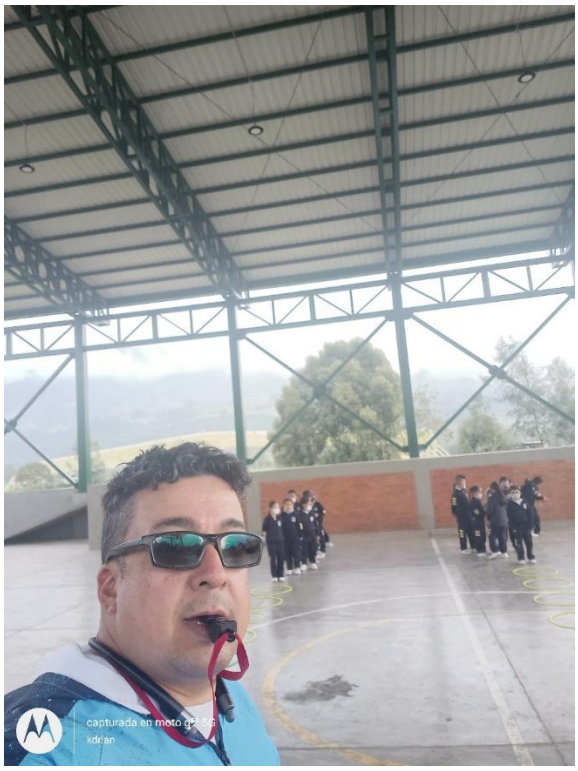
JEFFERSON DAVID CASTAÑEDA IBAÑEZ
SUBGERENTE DE DEPORTES Y RECREACIÓN

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Luz Dary Álvarez Salazar	Jefferson David Castañeda Ibáñez	Jefferson David Castañeda Ibáñez
Cargo	Técnica Administrativa	Subgerente de Deportes y Recreación	Subgerente de Deportes y Recreación
Fecha	Diciembre 01/2022	Diciembre 01/2022	Diciembre 01/2022
Firma			

FO-174-GF
Versión 02
Fecha: 13-Enero-2022

OBLIGACION 11

04-11 APOYO DEPORTIVO IEDR LA PLAZUELA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA DE DEPORTES.

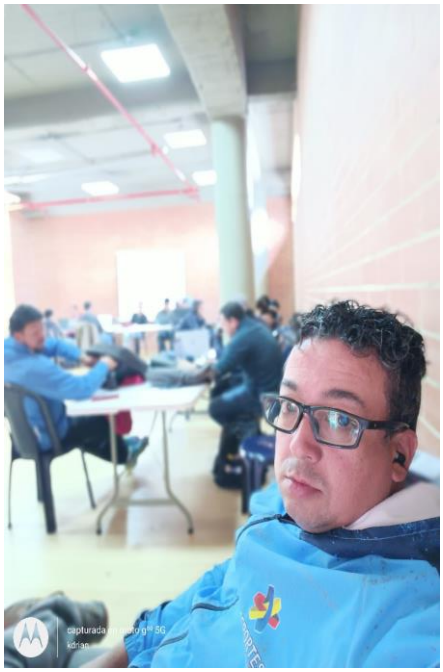


11-11 APOYO DEPORTIVO IERD LA PLAZUELA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA DE DEPORTES



OBLIGACION 12

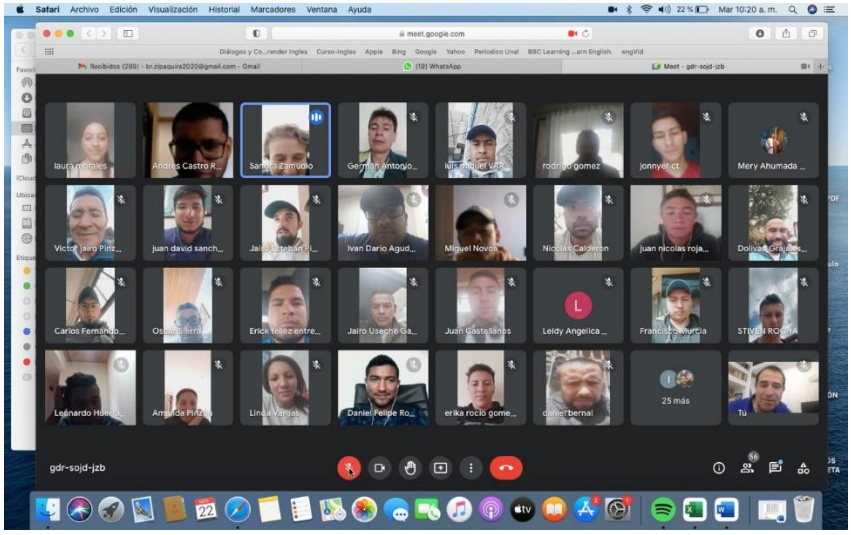
02-11 REUNION PRESENCIAL EN CHIA. ENTREGA DE INFORMES Y CAPACITACIÓN TEST FISICOS.



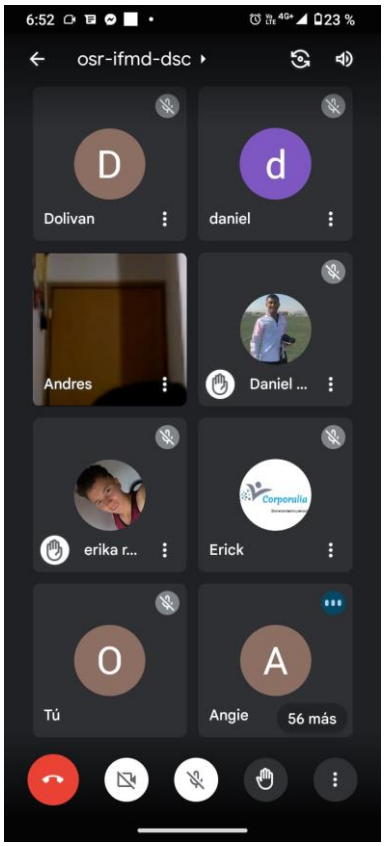
15-11 CAPACITACIÓN INDEPPORTES FESTIVALES GOBERNACIÓN



22-11 REUNION VIRTUAL. REUNION CON LA SUBGERENCIA TÉCNICA.



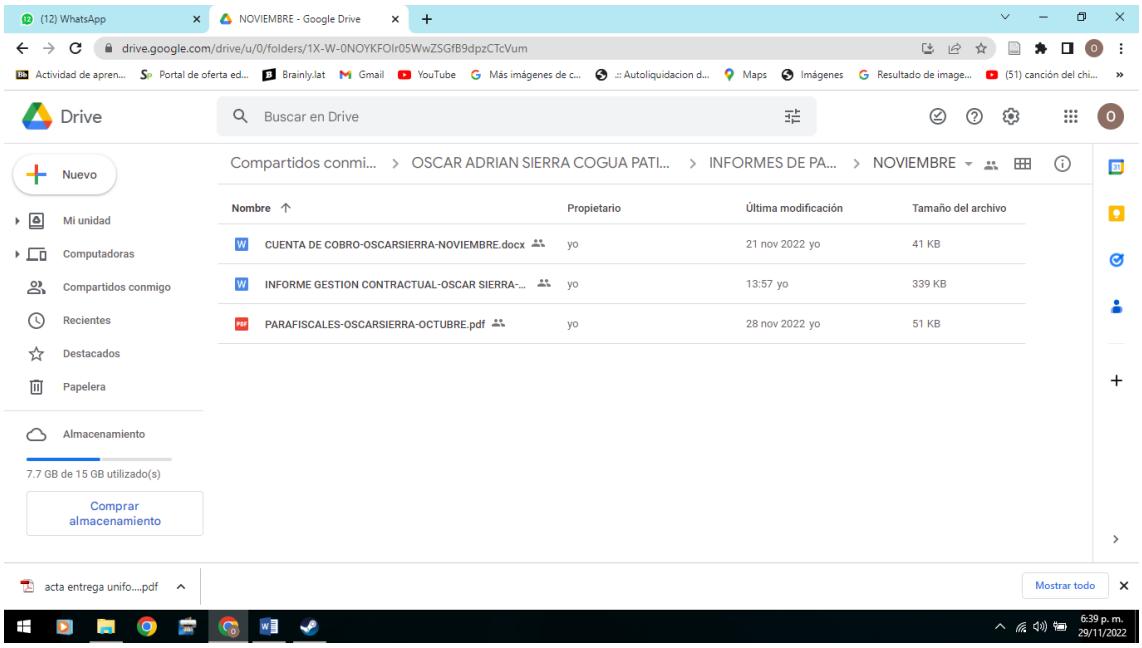
30-11 Reunión virtual entrega de informes



OBLIGACION 13

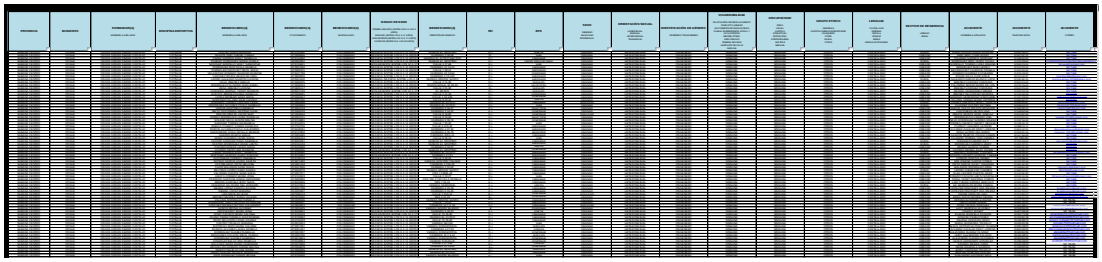
Se está a la espera de la entrega por parte de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID), cuando se requiera enviar o trasladar documentos al archivo del instituto.

OBLIGACIÓN 14



OBLIGACION 15

FORMATO EXCEL SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS NOVIEMBRE



ACTA Y LISTA DE ENTREGA DE UNIFORMES DE PARTE DE INDEPORTES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA "DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR"

ACTA DE ENTREGA

El señor (a) Oscar Mauricio Sierra C. identificado(a) con cedula No. 7986799 de Cogua, con cargo FORMADOR DEPORTIVO, recibe por parte del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca - Indeportes Cundinamarca, los elementos que se mencionan a continuación:

N°	ELEMENTO	CANTIDAD
1	CAMISETAS	45
2	PANTALONETAS	45
3	TULAS	45

Estos elementos serán utilizados o entregados en la actividad ESCUELADE FORMACIÓN DEPORTIVA DE Patinaje a desarrollarse en el municipio de Cogua.

En constancia firma, a los 09 días del mes de JUNIO del año 2022.

QUIEN ENTREGA

Firma _____
Nombre _____
Cargo _____
C.C. _____
Cel. _____

QUIEN RECIBE

Firma Oscar Sierra
Nombre Oscar Mauricio Sierra C.
Cargo Formador
C.C. 7986799
Cel. 3115404285

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ENTREGA Y LISTADO DE ENTREGA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CARGO: FORMADOR **FECHA:** Dic/22 **TELEFONO:** 3115404285

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	MARIANGEL SANCHEZ TORO	311 2829115	1076744375	Camiseta pantaloneta tula	Mariangel
2	HEIDY DAYANA VASQUEZ P.	301 4764397	1073606970	Camiseta pantaloneta tula	Heidy
3	Mathias Alejandro Sanchez	3143148817	1013662823	Camiseta Pantaloneta	Mathias
4	Laura Isabela Gomez	3223787321	1023354751	camiseta pantaloneta	Laura Isabela
5	Mariana Sierra Lopez	3115404285	1014251997	camiseta pantaloneta	Mariana Sierra Lopez
6	Karen Angelica Zabala	3108802611	1072704740	Camiseta Pantaloneta	Karen Angelica
7	Mariana Castro Tuquerres	3102634176	1019910624	Camiseta Pantaloneta	Mariana Castro
8	KAROL VALERIA BALLEN	3202526110	1075681459	camiseta Pantaloneta	Karol Ballen
9	Baby Juliana Montaño	3108086599	1070307445	camiseta pantaloneta tula	Baby L.
10	Gabriela Garcia	3102119440	1076284795	Camiseta pantaloneta tula	Gabriela
11	Paula Alejandra Marin	3186423697	1076248791	Pantaloneta camiseta tula	Paula M.
12	Erica Veronica Nieto Castillo	3118696595	1016719638	Camiseta pantaloneta tula	Veronica Nieto

OSCAR SIERRA

FIRMA QUIEN ENTREGA

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ENTREGA Y LISTADO DE ENTREGA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO

CARGO: FORMADOR **FECHA:** Nov / 22 **TELEFONO:** 3115404285

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
13	Gabriela Castañeda	3115498840	1.076.748.118.	Camiseta Pantaloneta Tula	Gabriela Castañeda
14	NICOLLE MARIAM SANTAMARIA	3103328126	1'076.747.850.	CAMISETA PANTALONETA TULA	Nicolle Maria Santamaria
15	SARAS OFIALOREZMORENO	3137F586	1070306 3FF	camiseta pantaloneta tula	SARA SOFIA LOPEZMORENO
16	EmilyIsabellaPeñaZGutierrez	3206314	1076 936 2	camiseta pantaloneta Tula	EMILY ISABELLA PEÑA GUTIERREZ
17	Maria Fernanda Parrado	31123x3822	1073 483900	Camiseta Pantaloneta Tula	
18	Juana Valeria Jimenez	3134836108	1075676346	Camiseta Pantaloneta Tula	
19	Juan Nicolas Leal	3213269906	1027296113	Camiseta Pantalon Tula	
20	Edwin Bentes	3134953388	8055561.	camiseta pantaloneta	Sara Sofia
21	Ana Isabella Gonzalez	3123615872	1076298364	Camiseta pantaloneta Tula	Ana Isabela
22	Daniela Ocampo	3006704092	1076744104	Camiseta Pantaloneta Tula	Daniela Ocampo
23	Aleksandra Acuña	3115246748	1076739362	Camiseta Pantaloneta Tula	Jessica Acuña
24	Salome Buitrago	3228598865	1070307281	Camiseta pantaloneta Tula	Salome Buitrago

OSCAR SIERRA

FIRMA QUIEN ENTREGA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ENTREGA Y LISTADO DE ENTREGA

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: Oscar Adrian Sierra Castillo

CARGO: Funcionario **FECHA:** 20/1/22 **TELEFONO:** 3115404285

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
25	Mateo Bernal C.	3125827603	1013023823	Uniforme.	MATEO
26	Gabriela Garcia Martinez	3105891867	1031173402	Uniforme	Gabriela Martinez.
27	maria angel palomino	322 7415640		Camiseta pantaloneta tula	mariangel
28	Paula Daniela Rodr	3223255165	1070307040	Camiseta Pantaloneta tula	
29	Daniel Rodriguez	322 323 5765	1070307041	Pantaloneta Camiseta tula	
30	Gabriela Rodriguez J.	3102329240	1075673653	Camiseta-pantaloneta y tula	Daniel R
31	Isabela Rodriguez J.	3102329240	1070307807	Camiseta Pantaloneta tula	Isabela R J.
32	Sareth Juliana Sierra	3016570457	1076247798	Camiseta tapantalones	Juliana S
33	Sergio Andres Otalora	3132460675	1070307364	Pantaloneta Camiseta tula	Sergio Andres
34	maria valentina otalora	313 2460675	1070306824	Camiseta Pantaloneta tula	maria valentina
35	Dilan CUMA ARGUELLO	320 7893644	1076251041	Camiseta tula Pantaloneta	Dilan
36	CHERIK CAMILA DURANTE NIÑO	3132743731	1070306306	Camiseta pantaloneta tula	Sherik

Oscar Sierra

FIRMA QUIEN ENTREGA

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: Oscar Adrian Sierra Castillo

CARGO: Formador **FECHA:** 04/22 **TELEFONO:** 3115404285

Nº	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
37	Sara Camila Rico Trujillo	302 449 1205	1075 664 748	Camiseta pantaloneta tula	
38	Dayana Catherin Rodriguez Tiejos			pantaloneta Camiseta tula	Dayana R.
39	Maria Camila Faco Rodriguez	313359 2840	1032943382	Camiseta Tula Pantaloneta	
40	Lina Maria Prieto Trujillo	324 542 19 65	1072699689	Camiseta pantaloneta tula	Lina P.
41	David Malios machete poinciero	310 313 6850		Pantaloneta tula Camiseta	
42	Dulce Maria Garcia Rodriguez			Uniforme Completo tula	Dulce M.
43	Maria Belen Suta Ariza	3232234 67	1075680145	Uniforme tula	Maria belen
44	Lina Mariana Castro Pinto	3106877353	1073482965	Camiseta pantaloneta tula	Lina Castro
45	Alison Melisa Solano Nava	3123976469	1076743881	Camiseta y Pantaloneto, Tula.	
46					
47					
48					

Oscar Sierra

FIRMA QUIEN ENTREGA

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO DE LA ENTREGA Y LISTADO DE ENTREGA

CERTIFICADO INTEGRIDAD Y TRANSPARENCIA Y LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN



INTEGRIDAD PÚBLICA

FUNCIÓN PÚBLICA

Verificados los resultados del participante en el curso virtual

Función Pública certifica que:

Oscar Adrian Sierra Castillo

C.C 2.986.797

Participó y completó el curso virtual:

Integridad, transparencia y lucha contra la corrupción.

Con una duración de 20 horas.

Bogotá D.C., 29 de septiembre 2022

Armando López

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

Código: 761600331000

CERTIFICADO FUNDAMENTOS GENERALES MIPG



mipg | modelo integrado de planeación y gestión

El servicio público es de todos | Función Pública

Verificado el aplicativo del Modelo Integrado de Planeación y Gestión

Hace constar que:

Oscar adrian Sierra castillo

C.C 2.986.797

Participó y completó con éxito el Módulo de Fundamentos Generales del curso virtual del Modelo Integrado de Planeación y Gestión - MIPG

MIPG VERSIÓN II (2021)

Bogotá D.C., 27 de julio 2022

María del Pilar García González

Directora de Gestión y Desempeño Institucional

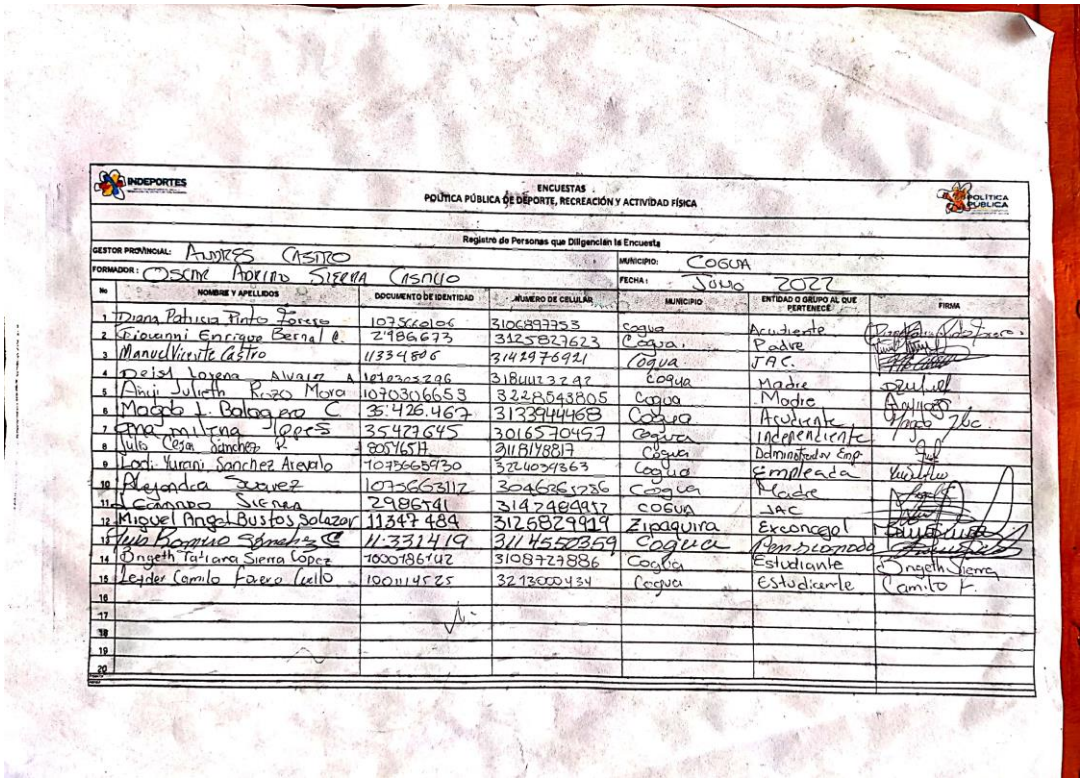
Código: 761553604200

Fundamentos Generales | Talento Humano | Direccionamiento estratégico | Gestión con valores para resultados | Evaluación de resultados | Información y comunicación | Gestión del conocimiento | Control interno

CERTIFICADO 8 MODULOS APROBADOS MIPG



ENCUESTA POLÍTICA PUBLICA



INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

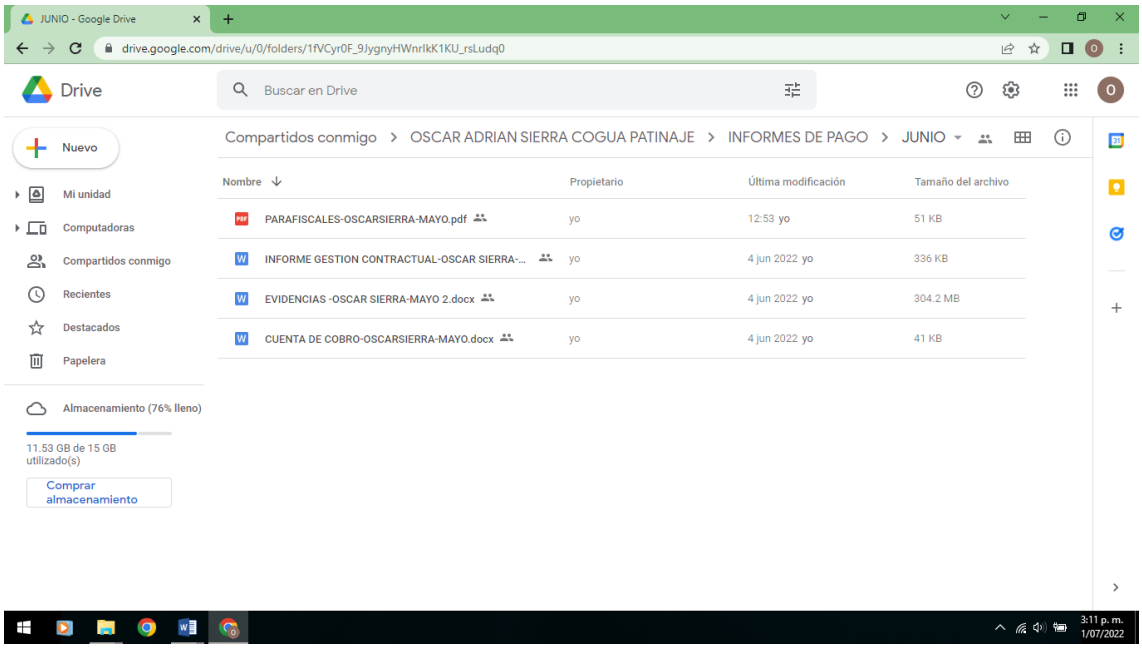
POLITICA PUBLICA

Registro de Personas que Diligencián la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: ANDRES CASTRO
FORMADOR: OSCAR ADRIAN SIERRA CASTRO
MUNICIPIO: COGUA
FECHA: JUNIO 2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Diana Patricia Pinto Forero	1075660106	3106897753	cogua	Acudiente	
2	Giovanni Enrique Bernal B.	2986673	3125827623	Cogua.	Padre	
3	Manuel Vicente Castro	11334806	3142976921	Cogua	JAC.	
4	Deisy Lorena Alvarez A.	1076303296	3186113792	Cogua	Madre	
5	Angi Julieth Rozo Mora	1070306653	3228543805	Cogua	Madre	
6	Magda J. Balaguera C	35.426.467	3133944468	Cogua	Acudiente	
7	Ana Milena Lopez	35427645	3016570457	Cogua	Independiente	
8	Julio Cesar Sanchez R.	80576M	3118174817	Cogua	Administrador Emp.	
9	Lcda. Yurani Sanchez Alvarado	1075668930	3246034363	Cogua	Empleada	
10	Alejandra Suarez	1075663112	3046865286	Cogua	Madre	
11	Camilo Suarez	2986741	3142484957	COGUA	JAC	
12	Miguel Angel Bustos Solazar	11347 489	3126829919	Zipaquira	Exconcejal	
13	Julio Romero Sanchez	11.331.419	3114557359	Cogua	Pensionado	
14	Angeth Tatiana Sierra Lopez	1000186142	3108729886	Cogua	Estudiante	
15	Leyder Camilo Forero Uello	1001114525	3213000434	Cogua	Estudiante	
16						
17						
18						
19						
20						

DOCUMENTOS EN FORMATO DIGITAL Y MODIFICABLE



PRUEBAS FÍSICAS DE ENTRADA

ANTROPOMETRÍA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
				MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1076745323	AMAYA FORERO MARIA JOSE	7	25		12,5	125		62,5	63		31,5	71		35,5
2	1075681459	BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA	7	24		12	124		62	63		31,5	60		30
3	1076746865	BALLEN PINZON XIOMARA	6	41		20,5	122		61	61		30,5	63		31,5
4	1070306691	BUSTOS JIMENEZ DANNA ISABELLA	8	38		19	131		65,5	69		34,5	69		34,5
5	1076747552	CAMARGO GIL MARIA DEL ROSARIO	5	28		14	128		64	61		30,5	53		26,5
6	1029521749	CARDENAL BERNAL YENNY MARISOL	12	39		19,5	155		77,5	75		37,5	72		36
7	1076748014	CASTRO LATORRE ANTONIA	4	24		12	101		50,5	51		25,5	59		29,5
8	1076744133	CASTRO RODRIGUEZ ANGIE LIZETH	10	22		11	127		63,5	65		32,5	75		37,5
9	1076743132	CASTRO RODRIGUEZ CAREN JULIETH	11	36		18	146		73	75		37,5	78		39
10	1076250291	CASTRO SANCHEZ DANA GABRIELA	6	22		11	122		61	61		30,5	65		32,5
11	1076247606	CHON MALAGON SARA SOFIA	9	40		20	130		65	64		32	74		37
12	1032943362	FORERO RODRIGUEZ MARIA CAMILA	11	25		12,5	134		67	68		34	56		28
13	1075652119	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	6	23		11,5	113		56,5	58		29	56		28
14	1032945541	GARCIA PACHON LUISA FERNANDA	4	30		15	110		55	60		30	76		38
15	1076248864	GOMEZ BELLO ANA ISABELLA	8	32		16	128		64	63		31,5	61		30,5
16	1023304751	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	6	22		11	120		60	58		29	59		29,5
17	1075676346	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	9	36		18	142		71	71		35,5	78		39
18	1027296113	LEAL LIAN NICOLAS	6	19		9,5	120		60	61		30,5	52		26
19	1070306317	LOPEZ MORENO SARA SOFIA	10	33		16,5	139		69,5	69		34,5	75		37,5
20	1070307445	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	6	22		11	126		63	64		32	72		36
21	1076248191	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	9	31		15,5	140		70	68		34	62		31
22	1073483900	PARRADO SANTANA MARIA FERNANDA	10	45		22,5	135		67,5	69		34,5	70		35
23	1076744362	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	9	41		20,5	147		73,5	73		36,5	81		40,5
24	1070308601	PRADA DUARTE SARA LUCIANA	4	20		10	105		52,5	53		26,5	68		34
25	1072699689	PRIETO TRUJILLO LINA MARIA	10	29		14,5	132		66	70		35	65		32,5
26	1076245969	RINCON SANCHEZ JEIDY NIKOL	11	40		20	151		75,5	78		39	72		36
27	1070308294	RODRIGUEZ ALVARES PAULA ISABELLA	5	18		9	110		55	58		29	55		27,5
28	1173538164	RODRIGUEZ PALOMINO MARI ANGEL	6	16		8	112		56	58		29	55		27,5
29	1076745621	SANCHEZ GORDILLO MAILY SAMANTHA	7	25		12,5	122		61	61		30,5	70		35
30	1013662823	SANCHEZ MENDEZ MATIAS ALEJANDRO	8	21		10,5	123		61,5	63		31,5	60		30
31	1076747850	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	4	15		7,5	112		56	55		27,5	57		28,5
32	1014231997	SIERRA LOPEZ MARIANA	12	44		22	154		77	75		37,5	72		36
33	1076247798	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	9	35		17,5	140		70	69		34,5	72		36
34	1076743881	SOLANO NAVA ALISON MELISA	10	45		22,5	152		76	75		37,5	83		41,5
35	1075671360	SOTELO GARCIA LAURA JULIETH	10	29		14,5	109		54,5	58		29	60		30
36	1075680145	SUTA ARIZA MARIA BELEN	7	38		19	133		66,5	68		34	78		39
37	1073483225	VEGA JIMENEZ AMELIA	12	30		15	136		68	67		33,5	81		40,5
38	1070307077	VELANDIA DUARTE SARA SOFIA	7	31		15,5	130		65	66		33	73		36,5
39	1073606920	VELASQUEZ ROJAS HELEN DAYARA	8	37		18,5	134		67	65		32,5	72		36
40	1076247789	VELASQUEZ ROMERO SHAROM MARIANA	9	39		19,5	135		67,5	68		34	66		33
41	1031655786	BENAVIDES PALACIO NIKOL CAMILA	11	52		26	156		78	77		38,5	90		45
42	1070307281	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	7	20		10	131		65,5	66		33	73		36,5
43	1070305380	BUITRAGO SARA JULIANA	10	40		20	151		75,5	73		36,5	72		36
44	1070306878	MOGOLLON GARNICA DANNA MELISA	8	21		10,5	126		63	62		31	64		32
45	1075664076	TOLOZA ARANDA ANDRÉS FELIPE	12	47		23,5	148		74	69		34,5	75		37,5
46	1075673653	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	9	38		19	129		64,5	68		34	76		38
47	1070307807	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	6	19		9,5	115		57,5	66		33	75		37,5
48	1076248864	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	8	23		11,5	132		66	65		32,5	54		27
49	1075667726	SANCHEZ MARTINEZ DANIEL	8	30		15	135		67,5	68		34	70		35
50	1072701384	CASTRO RUIBIO LINA MARIANA	10	39		19,5	144		72	73		36,5	69		34,5
51	1075669798	RICO TRUJILLO SARA CAMILA	12	44		22	156		78	78		39	75		37,5
52	1076744240	RIOS GONZALEZ DANA NIKOL	12	46		23	142		71	72		36	86		43
53	1016719638	NIETO CASTILLO JANA VERONICA	12	45		22,5	158		79	78		39	72		36
54	1070306824	OTALORA MARIA VALENTINA	8	29		14,5	132		66	66		33	78		39

EXCEL PRUEBAS

MENORES DE 9 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	AMAYA FORERO MARIA JOSE	7	6,5	5,98	6,24	FALSO	8,00	FALSO	65	95	80	95	42	50	46	FALSO	15,11	FALSO
2	CASTRO LATORRE ANTONIA	4	7.52	7,02	7,02	FALSO	3	FALSO	46	52	49	52	52	60	56	FALSO	20,65	FALSO
3	GARCIA PACHON LUISA FERNANDA	4	8,02	6,83	7,43	FALSO	3	FALSO	42	52	47	52	60	60	60	FALSO	18,56	FALSO
4	PRADA DUARTE SARA LUCIANA	4	6,25	7,02	6,64	FALSO	4	FALSO	54	42	48	54	60	50	55	FALSO	19,54	FALSO
5	SANTAMARIA SOSA NICOLLE MARIAM	4	7,25	7,54	7,40	FALSO	3	FALSO	66	64	65	66	48	52	50	FALSO	18,66	FALSO
6	CAMARGO GIL MARIA DEL ROSARIO	5	6,58	7,52	7,05	FALSO	4	FALSO	52	32	42	52	52	42	47	FALSO	18,52	FALSO
7	RODRIGUEZ ALVARES PAULA ISABELLA	5	5,96	5,98	5,97	FALSO	5	FALSO	74	52	63	74	46	37	41,5	FALSO	17,87	FALSO
8	BALLEN PINZON XIOMARA	6	5,95	7,52	6,74	FALSO	5	FALSO	65	85	75	85	50	55	52,5	FALSO	18,45	FALSO
9	CASTRO SANCHEZ DANA GABRIELA	6	5,85	6,52	6,19	FALSO	5	FALSO	93	99	96	99	52	41	46,5	FALSO	16,85	FALSO
10	GARCIA MARTINEZ GABRIELA	6	6,43	6,46	6,45	FALSO	8	FALSO	77	78	77,5	78	60	60	60	FALSO	16,32	FALSO
11	GOMEZ RODRIGUEZ LAURA ISABELLA	6	7,91	6,6	7,26	FALSO	8	FALSO	69	66	67,5	69	55	60	57,5	FALSO	16,21	FALSO
12	LEAL LIAN NICOLAS	6	5,28	5,89	5,59	FALSO	8	FALSO	48	93	70,5	93	52	42	47	FALSO	17,92	FALSO
13	MONTAÑO VILLAMIL BABI LUCIANA	6	6,48	6,18	6,33	FALSO	6	FALSO	73	107	90	107	52	48	50	FALSO	15,69	FALSO
14	RODRIGUEZ PALOMINO MARI ANGEL	6	6,54	6,3	6,42	FALSO	6	FALSO	78	84	81	84	38	22	30	FALSO	17,52	FALSO
15	RODRIGUEZ SUAREZ ISABELLA	6	7,91	6M63	7,91	FALSO	9	FALSO	52	68	60	68	45	41	43	FALSO	18,63	FALSO
16	BALLEN LOMBANA KAROL VALERIA	7	5,67	6,98	6,33	FALSO	8	FALSO	58	70	64	70	42	45	43,5	FALSO	15,11	FALSO
17	SANCHEZ GORDILLO MAILY SAMANTHA	7	5,87	5,15	5,51	FALSO	6	FALSO	100	110	105	110	52	48	50	FALSO	154	FALSO
18	SUTA ARIZA MARIA BELEN	7	5,37	5,47	5,42	FALSO	9	FALSO	83	70	76,5	83	50	38	44	FALSO	15,88	FALSO
19	VELANDIA DUARTE SARA SOFIA	7	5,49	5,91	5,70	FALSO	5	FALSO	65	95	80	95	52	42	47	FALSO	17,96	FALSO
20	BUITRAGO ROZO MARIA SALOME	7	4,77	5,54	5,16	FALSO	4	FALSO	75	86	80,5	86	58	42	50	FALSO	196	FALSO
21	BUSTOS JIMENEZ DANNA ISABELLA	8	4,44	5,2	4,82	FALSO	8	FALSO	101	84	92,5	101	38	30	34	FALSO	17,56	FALSO
22	GOMEZ BELLO ANA ISABELLA	8	6,02	6,05	6,04	FALSO	10	FALSO	69	95	82	95	50	50	50	FALSO	17,14	FALSO
23	SANCHEZ MENDEZ MATIAS ALEJANDRO	8	4,98	5,25	5,12	FALSO	12	FALSO	101	95	98	101	48	42	45	FALSO	16,71	FALSO
24	VELASQUEZ ROJAS HELEN DAYARA	8	5,45	5,87	5,66	FALSO	10	FALSO	87	95	91	95	40	48	44	FALSO	15,99	FALSO
25	MOGOLLON GARNICA DANNA MELISA	8	5,38	5,45	5,42	FALSO	9	FALSO	69	106	87,5	106	38	31	34,5	FALSO	18,76	FALSO
26	GONZALEZ BELLO ANA ISABELLA	8	5,85	5,58	5,72	FALSO	8	FALSO	70	67	68,5	70	38	39	38,5	FALSO	16,52	FALSO
27	SANCHEZ MARTINEZ DANIEL	8	4,64	4,71	4,68	FALSO	10	FALSO	127	115	121	127	50	38	44	FALSO	15,74	FALSO
28	OTALORA MARIA VALENTINA	8	5,18	5,95	5,57	FALSO	8	FALSO	79	90	84,5	90	48	52	50	FALSO	15,19	FALSO

9 Y 10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	CHON MALAGON SARA SOFIA	9	6,02	5,25	5,64	FALSO	10,00	FALSO	84	90	87	90	37	28	32,5	FALSO	15,13	FALSO
2	JIMENEZ MENDEZ JUANA VALERIA	9	5,98	5,26	5,62	FALSO	10	FALSO	84	92	88	92	50	37	43,5	FALSO	15,65	FALSO
3	MURCIA ALVAREZ PAULA ALEJANDRA	9	5,23	4,83	5,03	FALSO	12	FALSO	116	120	118	120	43	38	40,5	FALSO	14,26	FALSO
4	PEREZ GARNICA EMILY ISABELLA	9	4,9	4,89	4,90	FALSO	14	FALSO	94	78	86	94	52	49	50,5	FALSO	14,91	FALSO
5	SIERRA LOPEZ SARETH JULIANA	9	5,3	5,69	5,50	FALSO	10	FALSO	110	111	110,5	111	52	42	47	FALSO	15,31	FALSO
6	VELASQUEZ ROMERO SHAROM MARIANA	9	5,98	6,02	6,00	FALSO	8	FALSO	85	89	87	89	42	49	45,5	FALSO	16,42	FALSO
7	RODRIGUEZ SUAREZ GABRIELA	9	6,21	6,33	6,27	FALSO	8	FALSO	57	68	62,5	68	55	39	47	FALSO	16,52	FALSO
8	CASTRO RODRIGUEZ ANGIE LIZETH	10	6,25	5,95	6,10	FALSO	10	FALSO	99	115	107	115	50	48	49	FALSO	15,87	FALSO
9	LOPEZ MORENO SARA SOFIA	10	4,71	4,97	4,84	FALSO	15	FALSO	89	104	96,5	104	50	38	44	FALSO	14,98	FALSO
10	PARRADO SANTANA MARIA FERNANDA	10	5,89	5,54	5,72	FALSO	12	FALSO	95	102	98,5	102	34	40	37	FALSO	15,2	FALSO
11	PRIETO TRUJILLO LINA MARIA	10	5,95	4,79	5,37	FALSO	10	FALSO	101	105	103	105	42	51	46,5	FALSO	13,63	FALSO
12	SOLANO NAVA ALISON MELISA	10	5,97	4,93	5,45	FALSO	18	FALSO	101	105	103	105	52	29	40,5	FALSO	14,24	FALSO
13	SOTELO GARCIA LAURA JULIETH	10	4,87	5,1	4,99	FALSO	20	FALSO	96	95	95,5	96	41	38	39,5	FALSO	15,25	FALSO
14	BUITRAGO SARA JULIANA	10	4,98	5,65	5,32	FALSO	18	FALSO	123	123	123	123	37	52	44,5	FALSO	15,36	FALSO
15	CASTRO RUBIO LINA MARIANA	10	5,02	4,86	4,94	FALSO	22	FALSO	88	98	93	98	60	42	51	FALSO	15,3	FALSO

11 Y 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	CASTRO RODRIGUEZ CAREN JULIETH	11	5,17	5,94	5,56	FALSO	28	40	95	85	90	90	32	35	33,5	FALSO	14,69	FALSO
2	FORERO RODRIGUEZ MARIA CAMILA	11	4,85	4,59	4,72	FALSO	28	40	131	132	131,5	132	26	32	29	FALSO	15,62	FALSO
3	RINCON SANCHEZ JEIDY NIKOL	11	4,15	4,18	4,17	FALSO	30	40	114	126	120	126	35	38	36,5	FALSO	13,49	FALSO
4	BENAVIDES PALACIO NIKOL CAMILA	11	5,62	5,01	5,32	FALSO	25	FALSO	89	91	90	91	50	38	44	FALSO	15,69	FALSO
5	CARDENAL BERNAL YENNY MARISOL	12	4,66	4,49	4,58	FALSO	18	FALSO	131	130	130,5	131	38	34	36	FALSO	13,38	FALSO
6	SIERRA LOPEZ MARIANA	12	4,56	5,25	4,91	FALSO	20	FALSO	135	146	140,5	146	34	38	36	FALSO	13,13	FALSO
7	VEGA JIMENEZ AMELIA	12	4,98	5,1	5,04	FALSO	10	FALSO	120	115	117,5	120	41	39	40	FALSO	14,56	FALSO
8	TOLOZA ARANDA ANDRÉS FELIPE	12	5,02	5,15	5,09	FALSO	12	FALSO	101	125	113	125	48	52	50	FALSO	12.45	FALSO
9	RICO TRUJILLO SARA CAMILA	12	4,16	4,97	4,57	FALSO	20	FALSO	164	174	169	164	38	32	35	FALSO	12,12	50
10	RIOS GONZALEZ DANA NIKOL	12	5,95	4,58	5,27	FALSO	24	FALSO	110	95	102,5	110	32	48	40	FALSO	12.98	FALSO
11	NIETO CASTILLO JANA VERONICA	12	4,98	4,58	4,78	FALSO	22	FALSO	133	132	132,5	133	26	30	28	FALSO	12,4	50

FICHAS DE INSCRIPCION POR NIVELES

INICIACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Coguya Inc

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Xiomara Pinzon
APELLIDOS: Ballen
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 4 MES 02 AÑO 2016
Número de Identificación: 1036 746 865
Año que cursa: primero **Nombre de la Institución Educativa** colegio Nocturno
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Nocturno cogua
Nombres y Apellidos del padre: Alexander Pinzon
Documento de identidad: 80540569 **de** zipaquira
Teléfono: 3115158363
Nombres y Apellidos de la madre: Joana Ballen
Documento de identidad: 35470442 **de** zipaquira
Teléfono: 314489550
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Joana Ballen
Teléfono en caso de emergencia: 314 4895550

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X **Cual** ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Xiomara Pinzón
Firma del Menor:
T.I: 1036 746 865.
CELULAR ____

Joana Ballen
Firma del acudiente
C.C 35470442.
CELULAR 314 4895550

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INIC

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Cristian Yesid
APELLIDOS: Bassera Tosses
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES Feb AÑO 2016
Número de Identificación: 1075685046
Año que cursa: Primera **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.R. El Altico Sede olivo
Edad: 6 años **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el altico Cogua (Cund)
Nombres y Apellidos del padre: Luis Rafael Bassera
Documento de identidad: 11438365 **de** Facatativa (Cund)
Teléfono: 3175698026
Nombres y Apellidos de la madre: Nancy Yaneth Tosses Arevalo
Documento de identidad: 1051584083 **de** Fisavitoba (Boy)
Teléfono: 3209009967
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

_____
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Nancy Yaneth Tosses A.
Firma del acudiente
C.C 1051584083
CELULAR 3209009967

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Inic



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Salomé
APELLIDOS: Buitrago Rozo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 **MES** 02 **AÑO** 2015
Número de Identificación: 1070307281
Año que cursa: 2° **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Divino niño
Edad: 7 años **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cogua - Vereda Rodamontal
Nombres y Apellidos del padre: Jesús Antonio Buitrago Suarez
Documento de identidad: 1070305982 **de** Cogua
Teléfono: 3123931395
Nombres y Apellidos de la madre: Anyi Julieth Rozo Mora
Documento de identidad: 1070306653 **de** Cogua
Teléfono: 3228543805
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Anyi Julieth Rozo Mora
Teléfono en caso de emergencia: 3228543805 - 3123931395

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Cefalexina
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

aria Salomé Buitrago R.
rma del Menor:
I: 1070307281
ELULAR 3228543805

Anyi Rozo
Firma del acudiente
C.C 1070306653
CELULAR 3228543805

INDEPORTES

(6644 4A
M.C

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Antonia Castro Latorre
APELLIDOS: Castro Latorre
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 12 AÑO 2017
Número de Identificación: 1076.748014
Año que cursa: kinder **Nombre de la Institución Educativa** Hocus pocus sensory Magic
Edad: 4 **Talla de Calzado:** 27 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3A N° 6-09
Nombres y Apellidos del padre: Jose Ricardo Castro Beinal
Documento de identidad: 1.075.659.967 **de** Zipaquirá
Teléfono: 310 430 3107
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Berenice Latorre Camargo
Documento de identidad: 1075.656656 **de** Zipaquirá
Teléfono: 312 411 1131
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Andrea Berenice Latorre Camargo
Teléfono en caso de emergencia: 3124111131

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: NA
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+ (positivo)

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del acudiente
C.C 1075656656
CELULAR 3124111131
andreitdolc@hotmail.es

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
Oda Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Martino Inc.

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: angui lisetth castro
APELLIDOS: Castro Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES abril AÑO 2012
Número de Identificación: 1.076744133
Año que cursa: 3 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D el martino
Edad: 9 **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: camellon los castro
Nombres y Apellidos del padre: henry humberto castro
Documento de identidad: 1.075659735 **de** zipaquira
Teléfono: 304.5829375
Nombres y Apellidos de la madre: mary Rodriguez Jessica
Documento de identidad: 1.069044085 **de** Ramacon
Teléfono: 3132977731
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
mary Rodriguez Jessica
Teléfono en caso de emergencia: 3132977731 - 3045829375

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO** _____ **Cual** yeso en un pie roto
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Angui Lisetth castro R
Firma del Menor:
T.I: 1.076744133
CELULAR 3132977731

Mary Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 1.069044085
CELULAR 3132977731

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Martino Incl.

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: DANA GABRIELA
APELLIDOS: CASTRO SANCHEZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES DICIEMBRE AÑO 2015
Número de Identificación: RC. 1.076.250.291
Año que cursa: 1 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D EL MORTIÑO
Edad: 06 **Talla de Calzado:** 31 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: KM 8 VIA ZIPAQUIRA NEMOCON VEREDA EL MORTIÑO FNCA PALMA HERMOSA
Nombres y Apellidos del padre: VOCTOR JULIO CASTRO SIERRA
Documento de identidad: 80.542.089 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 324 2817023
Nombres y Apellidos de la madre: JULY CONSUELO SANCHEZ GARZON
Documento de identidad: 1.075.651.121 **de** ZIPAQUIRA
Teléfono: 3227076239 3175025833
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: JULY CONSUELO SANCHEZ GARZON
Teléfono en caso de emergencia: 317 5025833 3227076239

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X **NO** ____ **Cual** CADERA
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Dana Gabriela Castro
Firma del Menor:
T.I: 1076250291
CELULAR ____

July Sanchez
Firma del acudiente
C.C 1075651121
CELULAR 317 5025833 3227076239

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA GESTIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Coguá ya INC.

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: **PATINAJE**

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Luisa Fernanda
APELLIDOS: García Pachón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 07 AÑO 2017
Número de Identificación: 1032945541
Año que cursa: Jardín Nombre de la Institución Educativa Artes y letras.
Edad: 4 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Hortiño
Nombres y Apellidos del padre: Fernando García
Documento de identidad: 80545971 de Zipaquirá
Teléfono: 3134163150
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Yolima Pachón Nieto
Documento de identidad: 20450903 de Cogua
Teléfono: 312 3152989 / 3102236489
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Fanny Judith Pachón Nieto
Teléfono en caso de emergencia: 3222168286

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- *Fotocopia del documento de identidad*
- *Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.*
- *Una fotografía.*

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR_____

Firma del acudiente
C.C 35423749
CELULAR 3222168286

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sharith luciana ladino Galeano
APELLIDOS: ladino Galeano
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 08 AÑO 2017
Número de Identificación: 1076251530
Año que cursa: Preescolar Nombre de la Institución Educativa Escuela Rincon santo
Edad: 4 años Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Rincon santo sector macondo
Nombres y Apellidos del padre: Mauricio ladino huerfano
Documento de identidad #: 1075656571 de Tipaquira
Teléfono #: 3212533274
Nombres y Apellidos de la madre: Blanca lucia Galeano farfan
Documento de identidad #: 1030690384 de Bogota
Teléfono #: 3224038155
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Blanca lucia Galeano farfan
Teléfono en caso de emergencia: 322 403 8155

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: noola
Tipo de Sangre RH: o positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? horario de tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? por le gusta mucho este deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas *de formación requiere los siguientes documentos:*

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

sharith luciana ladino
Firma del Deportista:
T.I: 1076251530 Registro civil
CELULAR 3224038155

Blanca lucia Galeano
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1030690384
CELULAR 322 403 8155

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CUNDINAMARCA
¡Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INC. 1
Coguy 47

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: María José
APELLIDOS: Nora Nieto
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 05 AÑO 2015
Número de Identificación: 1'076.249.802
Año que cursa: 1ro **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio Pedagogico HAPPY KIDS
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 28 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Martiño
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Daniel Mora
Documento de identidad: 1'075.665.093 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3107526516
Nombres y Apellidos de la madre: Angie Lorena Nieto O.
Documento de identidad: 1'075.672.466 **de** Zipaquirá
Teléfono: 3232020034
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Angie Lorena Nieto
Teléfono en caso de emergencia: 3232020034

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del acudiente
C.C 1075.672.466
CELULAR 3232020034

OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Antonia Lucia
APELLIDOS: Nieto Castañeda
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 3 MES 11 AÑO 2016
Número de Identificación: 1070308129
Año que cursa: Transición Nombre de la Institución Educativa Colegio Liceo Andino
Edad: 5 Talla de Calzado: 27 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 2 #4-21
Nombres y Apellidos del padre: Daniel Nieto Rincon
Documento de identidad #: 1070307189 de Cogua
Teléfono #: 314-411-3185
Nombres y Apellidos de la madre: Lina Fernanda Castañeda Reyes.
Documento de identidad #: 1070308159 de Cogua
Teléfono #: 313-388-5008
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lina Fernanda Castañeda Reyes.
Teléfono en caso de emergencia: 313-388-5008 - 3144113185

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070308159
CELULAR 313-388-5008.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INIC

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara luciana.
APELLIDOS: Prada Duarte
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 **MES** Septiembre **AÑO** 2022
Número de Identificación: 1070308601
Año que cursa: Kinder **Nombre de la Institución Educativa** Jardin infantil el principito
Edad: 4 **Talla de Calzado:** 27 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: cll 12 #0-69 Barrio San José
Nombres y Apellidos del padre: William Ernesto Prada Rios
Documento de identidad: 80541470 **de** Zipaquira.
Teléfono: 3108159247
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Teresa Duarte Patiño
Documento de identidad: 35421669 **de** Zipaquira
Teléfono: 3204359693
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Maria Teresa Duarte Patiño
Teléfono en caso de emergencia: 3204359693

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Salsas
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Luciana Prada.
Firma del Menor:
T.I: 1070.308601
CELULAR 3204359693.

Firma del acudiente
C.C 35421669
CELULAR 3204359693

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: PAULA ISABELLA
APELLIDOS: RODRIGUEZ ALVAREZ
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 02 AÑO 2017
Número de Identificación: 1070308294
Año que cursa: TRANSICIÓN Nombre de la Institución Educativa EL AITICO
Edad: 4 AÑOS Talla de Calzado: 28 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: VDA EL AITICO SECTOR ALVAREZ
Nombres y Apellidos del padre: RENÉ FERNEY RODRIGUEZ MUÑOZ
Documento de identidad: 1075651050 de ZIPAQUIRA
Teléfono: 3203610781
Nombres y Apellidos de la madre: DEYDEE JOHANNA ALVAREZ CASTRO
Documento de identidad: 1070304677 de COGUA
Teléfono: 3204961425
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
DEYDEE JOHANNA ALVAREZ CASTRO
Teléfono en caso de emergencia: 3204961425

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: NADA
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INIC



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: PATINAJE

1. ~~INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:~~

NOMBRES: Isabella
APELLIDOS: Rodriguez Suarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 4 **MES** 03 **AÑO** 2016
Número de Identificación: 1070.307.807
Año que cursa: transición **Nombre de la Institución Educativa** Judo club Aventuras creativas
Edad: 6 **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Palomar del Secto San Antonio
Nombres y Apellidos del padre: Fabio Alberto Rodriguez Jimenez
Documento de identidad: 1075660707 **de** Zipaquira
Teléfono: 3005376144
~~**Nombres y Apellidos de la madre:**~~ Alejandra Suarez Olivaros
Documento de identidad: 1075663112 **de** Zipaquira
Teléfono: 3046365286
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Cristina Jimenez Rincon
Teléfono en caso de emergencia: 3102329240

2. **INFORMACIÓN MEDICA**
Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

_____
ma del Menor:
_____
LULAR_____

_____
~~**Firma del acudiente**~~
C.C 1075 660707
CELULAR 3046365286

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

IDRC



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: INICIACIÓN PATINAJE

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: NICOLLE MARIAM
APELLIDOS: SANTAMARIA SOSA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES SEP. AÑO 2017.
Número de Identificación: 1'076.747.850.
Año que cursa: TRANSICIÓN Nombre de la Institución Educativa LICEO ANDINO. COBUN.
Edad: 4. Talla de Calzado: 28 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 6 Nº 6-79. BARRIO OSPINA
Nombres y Apellidos del padre: MIGUEL ALEJANDRO SANTAMARIA RABELO
Documento de identidad: 1'054.678.969 de MONIQUIRA
Teléfono: 321-4520167
Nombres y Apellidos de la madre: LINA MARIA SOSA LAITON
Documento de identidad: 1'054.680.479 de MONIQUIRÁ
Teléfono: 310-3282126.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
LINA MARIA SOSA LAITON
Teléfono en caso de emergencia: 310-3282126. 321-4520167

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O POSITIVO.

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

_____
Firma del Menor:
T.I: R.C. 1'076.747.850.
CELULAR_____

LINA MARIA SOSA LAITON
Firma del acudiente
C.C 1'054.680.479.
CELULAR 3103282126.

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



INIC

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE [redacted] CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mary Angel
APELLIDOS: Rodriguez Palomino
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 08 AÑO 2015
Número de Identificación: 1137538164
Año que cursa: 1ro **Nombre de la Institución Educativa** Liceo Integrado de Zipaquira.
Edad: 6 años **Talla de Calzado:** 26/27 **Talla pantaloneta:** 6 **Talla Camiseta:** 6
Dirección y Lugar de Domicilio: Tv. 32 #8-35 Senderos de Villagaria
Nombres y Apellidos del padre: John Fredy Rodriguez Cobaton
Documento de identidad #: 1050951911 **de** Turbaco - Bolivar
Teléfono #: 3017334402
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Palomino Bossio
Documento de identidad #: 1047412887 **de** Cartagena
Teléfono #: 3227915640
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Palomino Bossio
Teléfono en caso de emergencia: 3227915640

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 días a la Semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué? me apasiona este deporte.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Marcy Angel Rodriguez P.
Firma del Deportista:
T.I: 1137538164
CELULAR 3227915640

Maria Palomino Bossio
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1047412887
CELULAR 3227915640

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección
Teléfono
Email

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Inc Canaya

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Isabella Suta Ariza
APELLIDOS: Suta Ariza
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES Junio AÑO 2014
Número de Identificación: T.I 1075 680 145
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** Institucion educativa el Motiño
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Kl 8 via Tipaquira - Nemocon
Nombres y Apellidos del padre: Wilson Orlando Suta Montaño
Documento de identidad: 1012 327 146 **de** Bogota
Teléfono: 312 528 0331
Nombres y Apellidos de la madre: Lucy Lorena Ariza Suarez
Documento de identidad: 1012 314 328 **de** Bogota
Teléfono: 314 314 73 59
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Wilson orlando suta
Teléfono en caso de emergencia: 323 223 9467

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

_____
Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR _____

Wilson Suta
Firma del acudiente
C.C 1012327146
CELULAR 3125280351

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Amelia
APELLIDOS: Vega Jimenez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 05 AÑO 2010
Número de Identificación: 1073483225
Año que cursa: 7ii Nombre de la Institución Educativa IEM Las Villas
Edad: 11 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: m Talla Camiseta: m
Dirección y Lugar de Domicilio: calle 2 # 1-30 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Javier Vega Vega
Documento de identidad #: 2986969 de Cogua
Teléfono #: 310 2655770
Nombres y Apellidos de la madre: Carolina Jiménez Vásquez
Documento de identidad #: 35422580 de Zipaquirá
Teléfono #: 3204297469
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Carolina Jiménez Vásquez
Teléfono en caso de emergencia: 3204297469

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O +

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Tres veces por semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Carolina Jimenez V.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 35422580
CELULAR 3204297469

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INIC.

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luciana Vega Jiménez
APELLIDOS: Vega Jiménez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 02 AÑO 2016
Número de Identificación: 1075685117
Año que cursa: 1° Nombre de la Institución Educativa IED Las Villas
Edad: 6 años Talla de Calzado: 27 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 2 # 1-30 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Oscar Javier Vega Vega
Documento de identidad #: 2986969 de Cogua
Teléfono #: 3102655770
Nombres y Apellidos de la madre: Carolina Jiménez Vásquez
Documento de identidad #: 35422580 de Zipaquirá
Teléfono #: 3204297469
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Carolina Jiménez Vásquez
Teléfono en caso de emergencia: 3204297469

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O-

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces por semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Luciana Vega Jiménez
Firma del Deportista:
T.I: R.C. 1075685117
CELULAR ____

Carolina Jiménez V.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 35422580
CELULAR 3204297469

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

DOCUMENTOS FUNDAMENTACION

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE **CUNDINAMARCA 2022**

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina Mariana
APELLIDOS: Castro Pinto
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1.073.982.965
Año que cursa: 7° **Nombre de la Institución Educativa** colegio la Presentación zipaquira.
Edad: 12 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Km 7 via Nemocon - vereda el Martiño
Nombres y Apellidos del padre: Julio Javier Castro Sierra
Documento de identidad #: CC. 80.539.787 **de** zipaquira.
Teléfono #: 3114798437
Nombres y Apellidos de la madre: Diana Patricia Pinto Forero.
Documento de identidad #: cc 1075.660.106 **de** zipaquira.
Teléfono #: 3106897753
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Julio Javier Castro Sierra.
Teléfono en caso de emergencia: 3114798437 - 3106897753

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** Y
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** Y **Cual** ____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: B+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces por semana.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____
¿Por qué? Para ejercitarse y tener mas habilidad

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80.539.787
CELULAR 3114798437

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Martino Inc.

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: angui lisseth castro
APELLIDOS: Castro Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES abril AÑO 2012
Número de Identificación: 1.076794133
Año que cursa: 3 Nombre de la Institución Educativa I.E.D el martino
Edad: 9 Talla de Calzado: _____ Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: camellon los Castro
Nombres y Apellidos del padre: henry humberto castro
Documento de identidad: 1.075659735 de zipaquira
Teléfono: 304 582 9375
Nombres y Apellidos de la madre: mary Rodriguez garnica
Documento de identidad: 1.069 044 095 de Nemocon
Teléfono: 313 297 2731
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
mary Rodriguez garnica
Teléfono en caso de emergencia: 313 297 2731 - 304 582 9375

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual yeso en un pie roto
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Angui Lisseth Castro R
Firma del Menor:
T.I: 1.076794133
CELULAR 3132972731

Mary Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 1.069044095
CELULAR 3132972731

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN [illegible]
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Mariana
APELLIDOS: Castro Rubio
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 12 AÑO 2011
Número de Identificación: 1072701384
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa Colegio San Luis
Edad: 10 años Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Sergio Edixon Castro Castillo
Documento de identidad: 80.541702 de Zipaquirá
Teléfono: 3133476360
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Eugenia Rubio Molina
Documento de identidad: 35425492 de Zipaquirá
Teléfono: 3144415705
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Manuel Vicente Castro Aguaca
Teléfono en caso de emergencia: 3142976921

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Mariana Castro Rubio
Firma del Menor:
T.I: 1072701384
CELULAR 3144415705

Firma del acudiente
C.C 1133481806
CELULAR 3142976921

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: cherik camila
APELLIDOS: Duarte Niño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 02 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070306906
Año que cursa: 3ro Primaria Nombre de la Institución Educativa IED Las Villas
Edad: 8 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 6-61 centro cajica
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Duarte
Documento de Identidad: 1070306903 de Cajica Cundinamarca
Teléfono: 3132743731
Nombres y Apellidos de la madre: Yudid Rocio niño Niño
Documento de identidad: 1019074903 de Bogota
Teléfono: 3132743731
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yudid Rocio niño niño
Teléfono en caso de emergencia: 3183529556

2. INFORMACIÓN MEDICA
He tenido alguna fractura: SI ____ NO No
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO No Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO No Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía

cherik camila Duarte
Firma del Menor:
T.I 1070 306 906
CELULAR 320 229 16 53

Firma del acudiente
C.C 1019074903
CELULAR 3132743731

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

INDEPORTES



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Maria Camila
APELLIDOS: Forero Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 11 MES 12 AÑO 2010
Número de Identificación: 1.032.943.362
Año que cursa: 6° Nombre de la Institución Educativa: I.T.S.H. Jose el Hatico
Edad: 11 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Hatico
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Andres Forero Mateus
Documento de identidad: 79.219.359 de Sochá
Teléfono: 3195842840
Nombres y Apellidos de la madre: Yenny Paola Rodriguez Niño
Documento de identidad: 35.426.414 de Zipaquira
Teléfono: 313 359 2840
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Paola Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 313 359 28 40

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Maria Camila Forero Rodriguez
Firma del Menor
T.I. 1032943362
CELULAR 313 379 2840

Paola Rodriguez Niño
Firma del acudiente
C.C 35426414
CELULAR 3133592840

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADI
CC 2986787
Dirección:
Teléfono: 3107921489
Email: adrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN
Que Progresa!

Cundinamarca
www.cundinamarca.gov.co
Sede Administrativa
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Camila
APELLIDOS: Forero Rodriguez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 12 AÑO 2010
Número de Identificación: 1.032.943.362
Año que cursa: 6º **Nombre de la Institución Educativa** Institucion el Hatiño
Edad: 11 **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Hatiño
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Andres Forero Moreno
Documento de identidad: 79 219 351 **de** Soacha
Teléfono: 319584 2840
Nombres y Apellidos de la madre: Jenny Paola Rodriguez Niño
Documento de identidad: 35 426 419 **de** Zipaquira
Teléfono: 313 359 2840
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Paola Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 313 359 28 40

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Maria Camila Forero Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 1032 943 362
CELULAR 313 359 2840

Paola Rodriguez Niño
Firma del acudiente
C.C 35 426 419
CELULAR 313 359 2840

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: cherik camila
APELLIDOS: Duarte Niño
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 04 MES 02 AÑO 2014
Número de Identificación: 1070306906
Año que cursa: 3ro primNombre de la Institución Educativa IED Las Villas
Edad: 8 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 3 # 6-51 centro cajua.
Nombres y Apellidos del padre: Camilo Duarte
Documento de identidad: 1070306903 de cajua cundinamarca.
Teléfono: 3132743731
Nombres y Apellidos de la madre: Yudid Rocio niño Niño
Documento de identidad: 1019074903 de Bogota
Teléfono: 3132743731
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yudid Rocio niño niño
Teléfono en caso de emergencia: 3183529556

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO No
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO No Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO No Cual _____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O-

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

cherik camila Duarte
Firma del Menor:
T.I: 1070 306 906
CELULAR 320 2291653

Firma del acudiente
C.C 1019074903
CELULAR 3132743731

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Cogua

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Sabina
APELLIDOS: Castro Martinez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES Noviembre AÑO 2014
Número de Identificación: 1076249463
Año que cursa: 2do. **Nombre de la Institución Educativa** Colegio Liceo Andino Cogua.
Edad: 7 años **Talla de Calzado:** 29 **Talla pantaloneta:** 8 **Talla Camiseta:** 8.
Dirección y Lugar de Domicilio: Kra 6 N° 5 -20
Nombres y Apellidos del padre: John Paul Castro Guzman.
Documento de identidad: 80536421 **de** Bitaguira
Teléfono: 3203973499
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Ximena Martinez Rodriguez
Documento de identidad: 1075655205 **de** Bitaguira.
Teléfono: 3133530913
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Sandra Ximena Martinez Rodriguez.
Teléfono en caso de emergencia: 3133530913.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** ____
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Menor:
T.I: 1076249463
CELULAR 3203973499.

Firma del acudiente
C.C 1075655205.
CELULAR 3133530913.

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yazmin Rivera García, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No 1075653187 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Sofía Pachón Rivera con Tarjeta de identidad No 1076246968 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Cogua CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de patinaje Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Emily Isabella
APELLIDOS: Perez Garnica
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES Agosto AÑO 2012.
Número de Identificación: 1076744362
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa Rural El Altico
Edad: 9 años Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda el Altico Sector Alvarez
Nombres y Apellidos del padre: Wilmar Lombana
Documento de identidad #: 1075 650 214 de Zipaquira
Teléfono #: 3222032853
Nombres y Apellidos de la madre: Yolanda Garnica Sanchez
Documento de identidad #: 1075 659 737 de Zipaquira
Teléfono #: 3115854304
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yolanda Garnica Sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3115854304

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: No aplica
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No aplica
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? La indicada
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta ser deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Emily Isabella perez G.
Firma del Deportista:
T.I: 1.076 744 362
CELULAR 3115854304

Yolanda Garnica Sanchez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1075. 659 737
CELULAR 3115854304 - 3115854304

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Disciplina deportivo

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Daniela Rodriguez Ruiz
APELLIDOS: Rodriguez Ruiz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 **MES** 05 **AÑO** 2014
Número de Identificación: 1070307041
Año que cursa: 2° **Nombre de la Institución Educativa** LAS VILLAS
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 30 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: K 19 - 4 10 Portales de Bodamente
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad: _____ **de** _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Lorcelt Rodriguez Ruiz
Documento de identidad: 39 581 907 **de** Girardot
Teléfono: 321 570 7295
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
_____
Teléfono en caso de emergencia: 321 570 7295

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A Positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Daniela Rodriguez
Firma del Menor:
T.I: 321 570 7295
CELULAR 1070307040

Firma del acudiente
C.C 39 581 907
CELULAR 3215707295

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Mauly Samantha
APELLIDOS: Sanchez Cardillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 **MES** 02 **AÑO** 2010
Número de Identificación: 1076745621
Año que cursa: 3 **Nombre de la Institución Educativa** Martiño
Edad: 7 **Talla de Calzado:** 31 **Talla pantaloneta:** 10 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: cll 4 # 7-66 Martiño
Nombres y Apellidos del padre: Edison Lorenzo Sanchez Cardillo
Documento de identidad: 1070304170 **de** Cogua
Teléfono: 3202912745
Nombres y Apellidos de la madre: Luisa Johana Cardillo Torres
Documento de identidad: 1070008876 **de** Cajica
Teléfono: 3209457425
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Luisa Johana Cardillo Torres
Teléfono en caso de emergencia: 3209457425

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Mauly

Firma del Menor:
T.I: 1076745621
CELULAR 3209457425

Firma del acudiente
C.C 1070008876
CELULAR 3209457425

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN BIERRA CASTAÑO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE CUNDINAMARCA 2022

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Marianela
APELLIDOS: Sánchez Torres
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 26 **MES** 08 **AÑO** 2012
Número de Identificación: 1076744375
Año que cursa: 4 **Nombre de la Institución Educativa** IED Las Villas
Edad: 9 años **Talla de Calzado:** 32 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7 #5-20 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Giovanny Andrés Sánchez Forero
Documento de identidad #: 80.019.132 **de** Bogotá
Teléfono #: 3204697863
Nombres y Apellidos de la madre: Francy Helena Torres Forero
Documento de identidad #: 35.425.980 **de** Zipaquirá
Teléfono #: 3115806131
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Elena Franco López
Teléfono en caso de emergencia: 3112829115

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Frutos Rojos
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 días a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Me hace mejor deportista

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Marianela S.F
Firma del Deportista:
T.I: 1076744375
CELULAR 3112829115

Luz Elena Franco López
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39.642786
CELULAR 3112829115

_____
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC _____
Dirección: _____
Teléfono: _____
Email: _____

CUNDINAMARCA
REGIÓN 1

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Alison Melisa
APELLIDOS: Solano Nava
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 10 AÑO 2011
Número de Identificación: 1076743881
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa Colegio Ginasio Campestre ICAV
Edad: 10 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 9 # 6-79 Barrio la Granja Cogua
Nombres y Apellidos del padre: ———
Documento de identidad: ——— de ———
Teléfono: ———
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Nava Rodriguez
Documento de identidad: 20450929 de Cogua.
Teléfono: 3123976449
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Sandra Milena Nava Rodriguez.
Teléfono en caso de emergencia: 3125976076 - 3054468176

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ———
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ———
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Alison Melisa Solano Nava
Firma del Menor:
T.I: 1076743881
CELULAR 3177709709

Firma del acudiente
C.C 20450929
CELULAR 3123976449

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN [illegible]
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nikol Sofia TO
APELLIDOS: TOLLO BETANCOURT.
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 **MES** 08 **AÑO** 2013
Número de Identificación: 1020306201
Año que cursa: 3° **Nombre de la Institución Educativa** las villas
Edad: 8 **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** 12 **Talla Camiseta:** 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 7 # 8-17 la granja.
Nombres y Apellidos del padre: Alexander Toro.
Documento de identidad #: 2986687 **de** Cogua.
Teléfono #: 311 2313805
Nombres y Apellidos de la madre: Angela betancourt.
Documento de identidad #: 1126338247 **de** Bogotá
Teléfono #: 312 4594164.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
ANGELA BETANCOURT VALENCIA.
Teléfono en caso de emergencia: 312 4594164

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO**____ **Cual**_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO**____ **Cual**_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2-hora 3 dias a la semana.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**_____
¿Por qué? le gusta el deporte.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Nikol Sofia Torres B.
Firma del Deportista:
T.I: 1020.306.201
CELULAR 312 459 9164.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1126338247.
CELULAR 312 459 9164.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Helen Dayana Vasquez Rojas
APELLIDOS: Vasquez Rojas
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES Julio AÑO 2013
Número de Identificación: 1073606920
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa IED El Altico - Rincon Santo
Edad: 8 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2 # 1100
Nombres y Apellidos del padre: Miguel Angel Vasquez
Documento de identidad #: 93294997 de Libano Tolima
Teléfono #: 3133100656
Nombres y Apellidos de la madre: Flor Edilia Rojas Silva
Documento de identidad #: 20500129 de Cajica
Teléfono #: 3014764397
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Flor Edilia Rojas Silva
Teléfono en caso de emergencia: 3014764397 - 3227150237 - 3133100656

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: N/A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O +

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Helen Dayana Vasquez
Firma del Deportista:
T.I: 1073606920
CELULAR ____

Flor Edilia Rojas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20500129
CELULAR 3014764397

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
NSTRUCTOR DEPORTIVO
C xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Patinaje

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Sharon Mariana
APELLIDOS: Velasquez Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 09 AÑO 2012
Número de Identificación: 1076247789
Año que cursa: Cuarto Nombre de la Institución Educativa La Pradera
Edad: 9años Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 13 N: 4-94
Nombres y Apellidos del padre: Juan Carlos Velasquez Alban
Documento de identidad: 1070304194 de Cogua
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Katherine Romero Ramirez
Documento de identidad: 1070305217 de Cogua
Teléfono: 3132322993
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Katherine Romero Ramirez
Teléfono en caso de emergencia: 311 8237842 - 3102128972

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Mariana
Firma del Menor:
T.I: 1076247789
CELULAR

Katherine RomeroR
Firma del acudiente
C.C 1070305217
CELULAR 313 2322993

INSTRUCTOR DEPORTIVO OSCAR ADRIAN SIERRA CASTILLO
CC 2986797
Dirección:
Teléfono: 3107921488
Email: kdrian55@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karen Angelica Zabala Pujimuy
APELLIDOS: Zabala Pujimuy
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 12 AÑO 2012
Número de Identificación: 1.072.704.740
Año que cursa: Quinto Nombre de la Institución Educativa Rincon Santo
Edad: 9 años Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 6 # 10-32 Barrio Granja
Nombres y Apellidos del padre: fredy fabian Zabala Rodriguez
Documento de identidad #: 1030557700 de Bogotá
Teléfono #: 3108801211 - 3223245600
Nombres y Apellidos de la madre: Leonor Pujimuy Legarda
Documento de identidad #: 1127073563 de Villagorzón Putumayo
Teléfono #: 3108801211
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Leonor Pujimuy Legarda
Teléfono en caso de emergencia: 3108801211

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas 3 veces a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Quiero ser Profesional y es muy agradable

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

PERFECCIONAMIENTO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yenny Marisol
APELLIDOS: Cardenal Bernal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1029521749
Año que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa I.D. Rural el Altico
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: El Peten segundo Piso Donde Ney
Nombres y Apellidos del padre: Juan Cardenal Medina
Documento de identidad: 1056074488 de Soracá
Teléfono: 3144597601
Nombres y Apellidos de la madre: Miriam Rocio Bernal Hernandez
Documento de identidad: 1056075159 de Soracá
Teléfono: 3102007318.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Miriam Rocio Bernal Hernandez.
Teléfono en caso de emergencia: 3102007318.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: Nada.
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Yenny Marisol Cardenal B.
Firma del Menor:
T.I: 1029.521.749
CELULAR 3102007318

Miriam Rocio Bernal Hernandez.
Firma del acudiente
C.C 1056075159.
CELULAR 3102007318.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Sofia
APELLIDOS: López Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1070306317
Año que cursa: Cuarto Nombre de la Institución Educativa Gimnasio Integral Genios de Zipa
Edad: 9 Talla de Calzado: 34/35 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 1 # 4-139 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Juan Pablo López García
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Stephanie Juliette Moreno Hernández
Documento de identidad #: 1070305863 de Cogua
Teléfono #: 3133775850
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Stephanie Juliette Moreno Hernández
Teléfono en caso de emergencia: 3133775850

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: NIA
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 días a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? porque me encanta el patinaje

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sara Sofia López Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1070306317 de Cogua
CELULAR 3133775850

Stephanie Moreno H
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1070305863 de Cogua
CELULAR 3133775850

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

}

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Referenciado



FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: _____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yenny Marisol
APELLIDOS: Cardenal Bernal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES 12 AÑO 2009
Número de Identificación: 1029521749
Año que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa I.D. Rural el Altico
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: El Peten segundo Piso Donde Mey
Nombres y Apellidos del padre: Juan Cardenal Medina
Documento de identidad: 1056074488 de Soracá
Teléfono: 3144597601
Nombres y Apellidos de la madre: Miriam Rocio Bernal Hernandez
Documento de identidad: 1056075159 de Soracá
Teléfono: 3102007318.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Miriam Rocio Bernal Hernandez.
Teléfono en caso de emergencia: 3102007318.

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual_____
ALERGICO A: Nada.
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Yenny Marisol Cardenal B.
Firma del Menor:
T.I: 1029.521.749
CELULAR 3102007378

Miriam Rocio Bernal Hernandez.
Firma del acudiente
C.C 1056075159.
CELULAR 3102007318.

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE PATINAJE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Sofia
APELLIDOS: Lopez Moreno
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 05 AÑO 2012
Número de Identificación: 1020306317
Año que cursa: Cuarto **Nombre de la Institución Educativa** Gimnasio Integral Genios de la Zipa
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 34/35 **Talla pantaloneta:** 16 **Talla Camiseta:** 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 1 # 4-139 Cogua
Nombres y Apellidos del padre: Juan Pablo Lopez Garcia
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Stephanie Juliette Moreno Hernandez
Documento de identidad #: 1020305863 **de** Cogua
Teléfono #: 3133775850
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Stephanie Juliette Moreno Hernandez
Teléfono en caso de emergencia: 3133775850

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: NIA
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 dias a la semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? porque me encanta el patinaje

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sara Sofia Lopez Moreno
Firma del Deportista:
T.I: 1020306317 de Cogua
CELULAR 3133775850

Stephanie Moreno
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1020305863 de Cogua
CELULAR 3133775850

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

Rert

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Stefany
APELLIDOS: Martinez Garzon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES Febrero AÑO 2008
Número de Identificación: 1 076 741 638
Año que cursa: 4i Nombre de la Institución Educativa las villas
Edad: 13.900 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: vereda Suzagua Finca el canto
Nombres y Apellidos del padre: José Martinez
Documento de identidad #: 2 968 883 de cajica
Teléfono #: 321 321 6690
Nombres y Apellidos de la madre: Adriana Garzon
Documento de identidad #: 1070 301 270 de cogua
Teléfono #: 302 433 82 54
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Adriana Garzon
Teléfono en caso de emergencia: 302 433 82 54 - 321 321 6690 - 314 436 87 07

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: X
Tipo de Sangre RH: ot

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Patinaje
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? la tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? bajar de peso

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Adriana Garzon
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1 070 301 270
CELULAR 302 433 8254

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Dirección: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Teléfono: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Email: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx