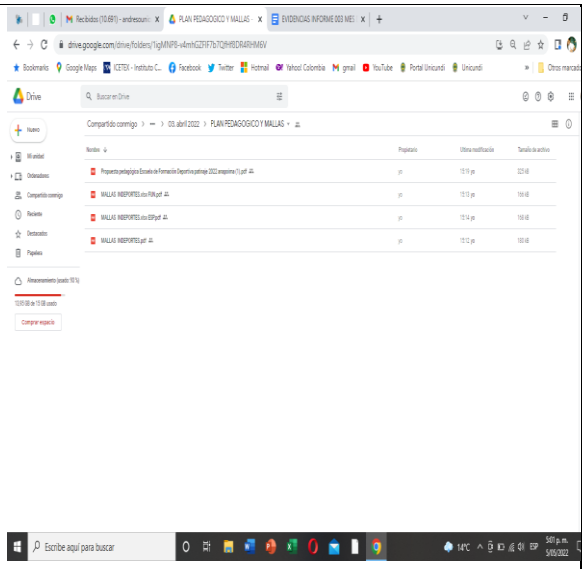
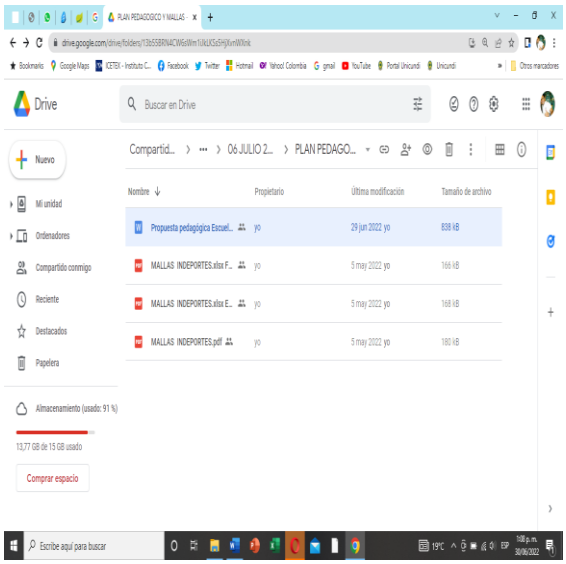
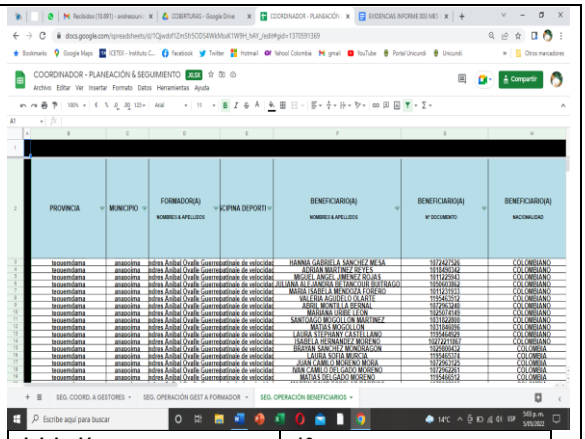
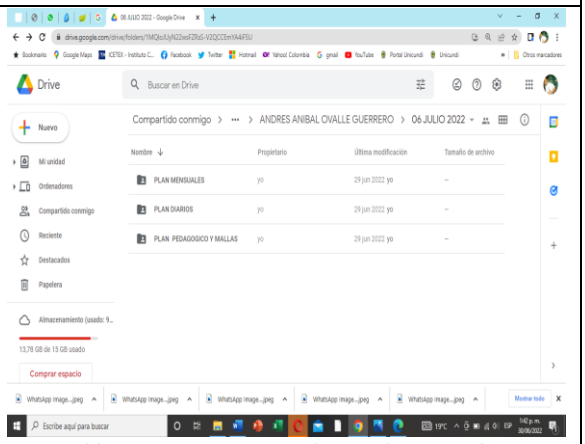
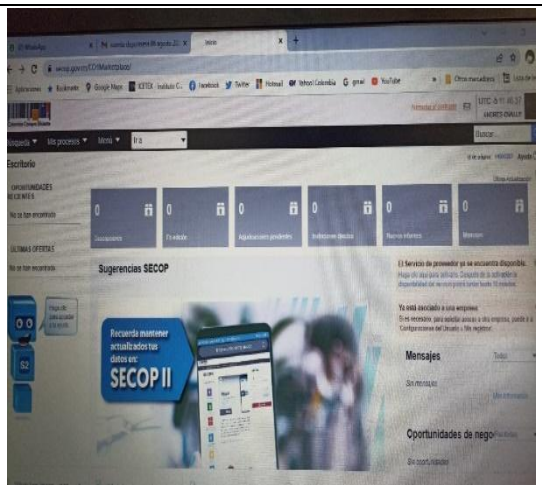
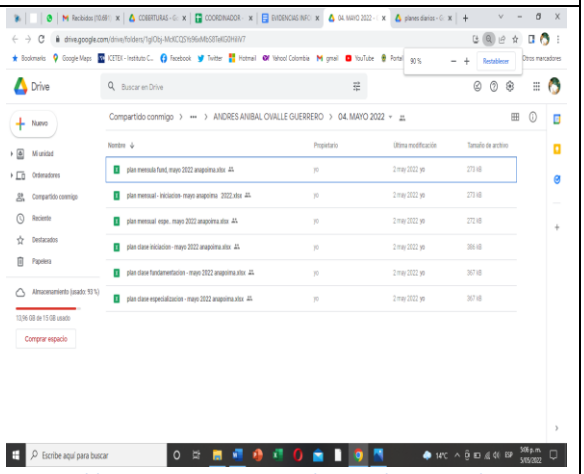
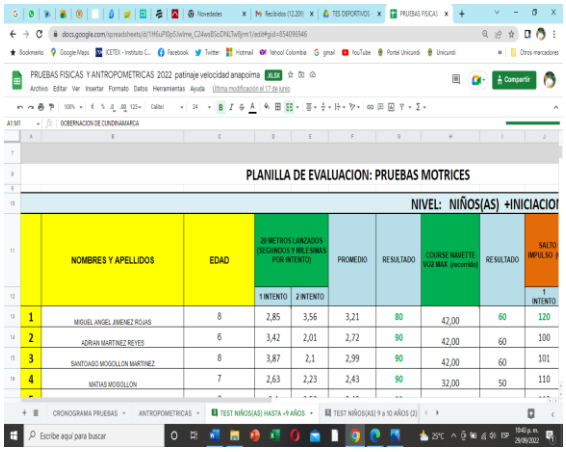
EVIDENCIAS INFORME 10 - MES DE NOVIEMBRE - CTO 311 -2022			
Nombre del contratista	ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO		
Número de identificación	1072425172	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/11/2022 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2022000241 RES-2022003157
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DE INDEPORTES CUNDINAMARCA,			

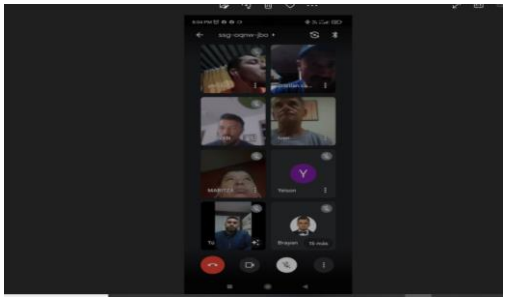
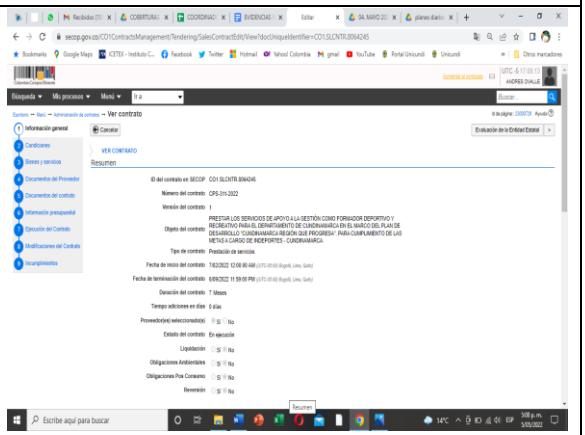
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 SE ANEXA ENLACE https://www.facebook.com/profile.php?id=100053269763034 https://drive.google.com/drive/folders/1iuM-R72tqfHGXdk-A6VLKI-iXaZhIBDa?usp=sharing

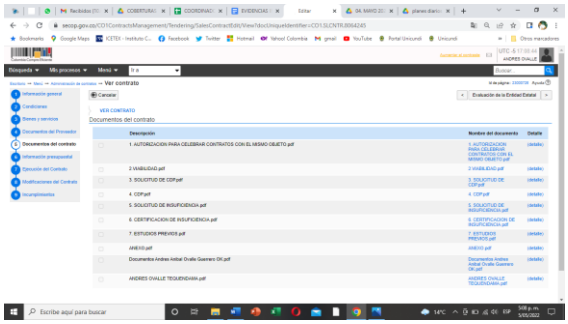
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 https://drive.google.com/drive/folders/1By6rgx1efGGee1K_CM_m0LdApb6ABizj?usp=sharing
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 https://drive.google.com/drive/folders/1xPcbcBBsI7eSUCbyVTFp5KKhMAKcppeJ?usp=share_link

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 COORDINADOR - PLANEACIÓN & SEGUIMIENTO PROVINCIA | MUNICIPIO | FORMADOR(A) | ICIPINA DEPORTI | BENEFICIARIO(A) | BENEFICIARIO(A) | BENEFICIARIO(A) tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | HANNIA GABRIELA SANCHEZ MESA | 1072427526 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | ADRIAN MARTINEZ REYES | 1018499342 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MIGUEL ANGEL JIMENEZ SOLANO | 1071229543 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | JULIANA VANESSA DE TANCO BUSTRAGO | 1018501862 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MARIA ISABELA MENDOZA CHECHO | 1071227815 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MILENA AGUDELO CLARITE | 1154457512 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | ABDEL MONTILLA BERNAL | 1072962240 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MARIANA URIBE LEON | 1020714149 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | SANTIAGO MOGOLLON MARTINEZ | 1031022898 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MATIAS MOGOLLON | 1031186016 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | LAURA STEPHANY CASTELLANO | 1154540429 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | ISABELA FERNANDEZ MORENO | 1027271787 | COLOMBIANO tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | BRAYAN SANCHEZ MONDRAGON | 1029890432 | COLOMBIA tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | LAURA SOFIA MURCIA | 1154455274 | COLOMBIA tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | JUAN CAMILO MORENO MORA | 1072962525 | COLOMBIA tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | IVAN CAMILO DELGADO MORENO | 1072962421 | COLOMBIA tequendama | anapoima | Inders Aníbal Ovalle Guerrero | atinale de velocidad | MATIAS DELGADO MORENO | 1154460512 | COLOMBIA SEG. COORD. A GESTORES | SEG. OPERACIÓN GEST A FORMADOR | SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS Escribe aquí para buscar 14°C 5:40 p. m. 5/01/2022 **Iniciación** | **13** **fundamentación** | **12** **Especialización** | **9** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MfCCpBzwvGJHWGf1-YNDAgJcfBabKBWn/edit?usp=sharing&ouid=104064343021792987815&rtpof=true&sd=true https://drive.google.com/drive/folders/1iuM-R72tqfHGXdk-A6VLKI-iXaZhIBDa?usp=sharing https://drive.google.com/drive/folders/1iuM-R72tqfHGXdk-A6VLKI-iXaZhIBDa?usp=sharing
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	https://drive.google.com/file/d/1sL6AsJoQnbN7JACY5ASVnCv5tdRIwpLI/view?usp=sharing
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo	 Drive Buscar en Drive Compartido conmigo > ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO > 06 JULIO 2022 Nuevo Mi unidad Ordenadores Compartido conmigo Reciente Destacados Papelera Almacenamiento (usado: 9... 13,78 GB de 15 GB usado Comprar espacio Nombre Propietario Última modificación Tamaño de archivo PLAN MENSUALES PLAN DIARIOS PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS Escribe aquí para buscar 19°C 5:42 p. m. 20/06/2022 https://drive.google.com/drive/folders/1Km14YU2gG7hGt6xKo5Cun3yDdYJudSiv?usp=sharing

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://www.secop.gov.co/CO1Marketplace/
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas	 https://drive.google.com/drive/folders/1R7_Xa1Uk8QpG_EXXgSaCrkMJTDjQNf3D?usp=share_link

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) +INICIACIO https://drive.google.com/drive/folders/1OlsE5GK5NxIGnapmRxBIDAhuXspY56JZ?usp=share_link
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS CERTIFICACIÓN R-02ABS VERSION 1 EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A. CERTIFICA: Que **ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.072.425.172, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN PATINAJE VELOCIDAD DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el periodo comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de noviembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca. *ADA YEIMY MORENO CIFUENTES* *Directora I.M.R.D.A.* *Cel.3132759246* Anapoima Compromiso con Nuestra Gente Calle 2 N° 2 – 22 casa de la cultura Oficina Deportes TELÉFONOS: 322-2123366 CODIGO POSTAL: 252640 https://drive.google.com/file/d/1cKpSUBcnjFp7mhysMFu7xoPoIxhP5k5B/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Se apoya con la entrega de los uniformes de los inter alcaldías. Uniformes de la región Tequendama

	https://drive.google.com/file/d/1mIe1Owm_Lpb0jKwPYvO0VseKRnCK5Gmp/view?usp=share_link
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Se asiste a la reunión en la cual nos asesoran con respecto a los test físicos enviados y con respecto al informe que se debe subir mesa a mes. https://drive.google.com/drive/folders/19dEYJVv2bpQS7r632LZPCqAPIcxqrn9E?usp=share_link
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Para el periodo del 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2022 no se requirió archivo alguno por parte del supervisor.
14 Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8064245

15 Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 https://drive.google.com/drive/folders/1MQloJUyN22wsFZRsS-V2QCCEmYA4iF5U?usp=sharing

Horarios

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

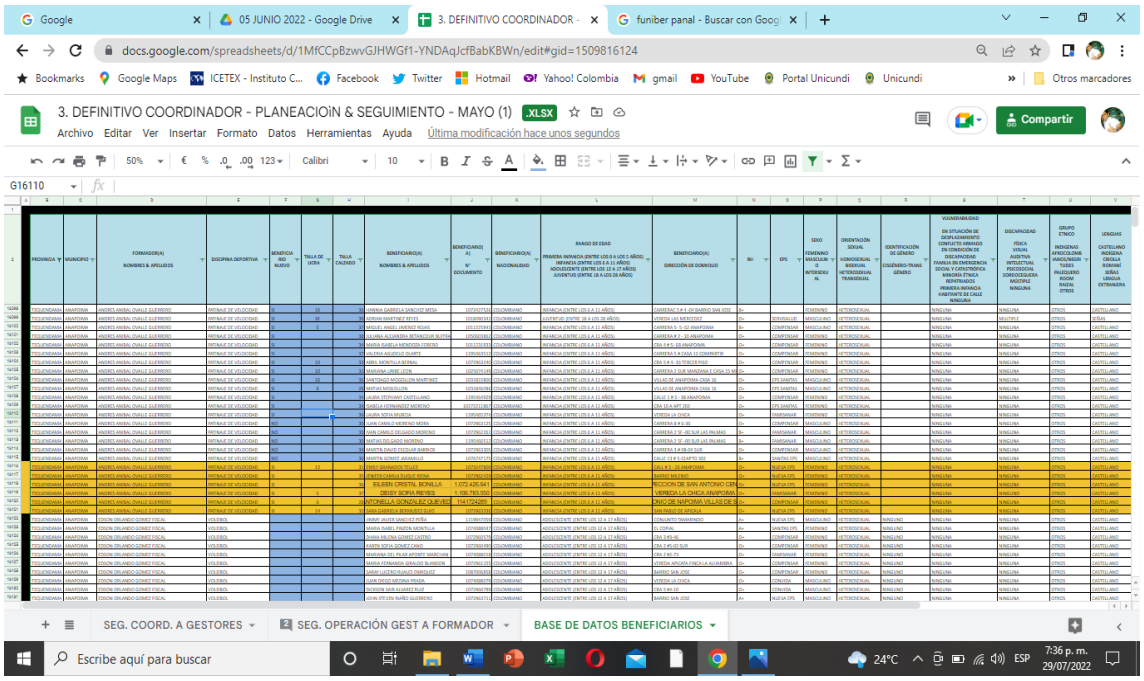
DEPORTE / MODALIDAD: patinaje velocidad

MUNICIPIO: anapoima

NOMBRE DEL FORMADOR: ANDRES OVALLE

HORARIOS	CONCEPTO	lunes	martes	jueves	viernes	DOMINGO	OBSERVACIONES
2: 00 PM A4: 00 PM	GRUPO	iniciacion	iniciacion	iniciacion	iniciacion		
	SEDE DE TRABAJO	cic liberia	cic liberia	cic liberia	colegio general santander		
4:10 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	fundamentacion	fundamentacion	fundamentacion	fundamentacion		
	SEDE DE TRABAO	cic liberia	cic liberia	cic liberia	colegio general santander		
6: 00 PM A 8: 00 PM	GRUPO	especializacion	especializacion	especializacion	especializacion		
	SEDE DE TRABAO	cic liberia	cic liberia	cic liberia	cic liberia		
4:10 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
NOMBRE MONITOR		ANDRES OVALLE					

Coberturas



fotos de las sesiones

Evidencias fotográficas https://drive.google.com/drive/folders/1uOLaVO1FfhjJGOUfjzb_j9xsdQgjXdAx?usp=share_link	**Resumen de la parte central de la formación**
Por categoria se evidencia un registro fotografico por semana, asi mismo en el siguiente link se soportan las otras secciones dando cumplimiento al contracto y el iten contractual	**Se soporte el trabajo inicial y central y final de cada sección de clase en la cual se soporta con las planeaciones espuestas el final del archivo.**
	Evidencia : semana 1 grupo iniciación se realizan trabajos de gradas con fortalecimiento de tren inferior antes de ponerse los patines para realizar el trabajo central activados y con las pulsaciones mas elevadas.
	Evidencia : semana 2 grupo iniciación se realizan trabajo de activación sin patines por medio de juego de arañita asi mismo se desarrolla en la parte central con patines relevos con platillos, y de salidas con reacción y sin reacción con trabajo de técnica inicial de salidas.
	Evidencia : semana 3 grupo iniciación se realizan trabajo de activación sin patines asi mismo se desarrolla en la parte central con patines incentivación a la técnica de recta con tenis estática y dinámica a asimismo afianzar la rodada por parejas y trenzar en curva vuelta a la calma juego de ponchados.

	Evidencia : semana 4 grupo iniciación se realizan trabajo con patines una rodada por la izquierda y con brasero después realizamos baterías y trabajo de habilidad # 8 y 10 para afianzar el equilibrio de los deportistas en patines, y se finaliza con un jueguito para mayor fortaleza del tren inferior “carrito”
	Evidencia : semana 1 grupo fundamentación se realizan trabajo inclusión con el deportista ADRIAN MARTINES el cual tiene síndrome de Down pero esto no deja de un lado el mismo trabajo en grupo para incluirlo dentro de los microciclos en donde se puede apreciar que esta empujando a los compañeros de la escuela de formación de Anapoima Cundinamarca
	Evidencia : semana 2 grupo fundamentación se realizan trabajo de activación con trabajo técnica de recta en tenis para después trasmitirlo a patines y después pasar a rodar en donde se aplica lo aprendido en tenis
	Evidencia : semana 3 grupo fundamentación se realizan trabajo de activación con trabajo de toma de tes pendientes al inicio de la seccion de trabajo, después de retoma el trabajó de salidas de reacción en diferentes ejes, sentados, acostado, de rodillas, asi mismo giros en el centro para afianzar la tecnica de curva, vuelta a la calma trabajo de estiramiento por parejas

	Evidencia : semana 4 grupo fundamentación se realizan trabajo de activación con trabajo de carreras por carriles, y velocidad de carriles con reacción

	Evidencia : semana 1 grupo especialización se llevaron dos deportistas al festival de girardot copa star lineel dia 8 de noviembre con la escuela de la mesa en donde se realizaron baterías y fondo y salidas por carriles.
	Evidencia: semana 2 grupo especialización se realizan trabajo salidas para afianzar la salida en torneos próximos después se hacen baterías de habilidad y se finaliza con jueguito de la arañita y carrito.

	Evidencia : semana 3 grupo especialización se realizan trabajo de llegadas y recta aplicando curvas y giros para tener mayor confianza en los giros con velocidad
	Evidencia : semana 4 grupo especialización se realizan trabajo de circuitos de habilidad para tener un mejor manejo del patin en diferentes ejes saltos, giros, frenadas, salidas de reacción

foto imágenes institucional



certificación

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA:

Que **ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.1.072.425.172, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN PATINAJE VELOCIDAD DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el periodo comprendido entre el 01 de noviembre de 2022 al 30 de noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de noviembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

ADA YEIMY MORENO CIFUENTES
Directora I.M.R.D.A.
Cel.3132759246

Plan mensual noviembre

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**nov**		**MUNICIPIO: anapoima**			
LUGAR:				**anapoima**		**HORARIO DE PRACTICA:** 6:10 - 7:50 pm lunes /martes /jueves/ viernes			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**iniciacion**	**x**	**iniciacion**	**x**
CLASES				**nov**		**nov**		**nov**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SIEMPRE PRESENTE EN CLASES		ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO AL		FORTALECE LAS CAPACIDADES AFECTIVAS Y LAS	
			RESPONSABILIDAD	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD		DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN		DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL DESARROLLO	
			COMPAÑERISMO	aprende a trabajar en equipo		aprende a trabajar en equipo		trabaja en equipo con pertenecia, busca crecer como	
			JUSTICIA	reconoce que las acciones deben se		reconoce que las acciones deben se		Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las	
			COOPERACION	busca lograr una meta mediante el		busca lograr una meta mediante el trabajo		Establecen metas que involucran la participacion de todos	
			LEALTAD	se crean lasos de amistad atraves de		se crean lasos de amistad atraves de		existe confianza entre los jugadores mediante lazos de	
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja y aporta adecuadamente a su		Trabaja y aporta adecuadamente a su		Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	logra aceptar, escuchar y comprender		logra aceptar, escuchar y comprender a		logra aceptar, escuchar y comprender a los demas sin	
			OBEDIENCIA	atiende las instrucciones del		atiende las instrucciones del entrenador y		atiende las instrucciones del entrenador y los llamados de	
			AUTODISCIPLINA	aprende a ser displinado mediante		es un deportista que se exije rendiemiento		siente amor y respeto por el deporte que practica por lo tanto	
			PARTICIPACIÓN	participa con interes, entusiasmo y		participa con interes, entusiasmo y		participa con interes, entusiasmo y respeto en los	
			PERSEVERANCIA	aprende que en los juegos aveces se		tiene firmeza entiende se puede ganar o		tiene firmeza entiende se puede ganar o perder y aun asi se	
			AUTODOMINIO	asimila y pone en practica las		asimila y pone en practica las conductas		asimila y pone en practica las conductas según las	
			RECOMPENSA	se divirte mediante la practica del		asimila la victoria, entiende que sus		asimila la victoria, entiende que sus acciones tiene	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	dar parametros de la clase.		establecer objectivos de la clase.		saludo y establecer objectivos de la clase.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	ejercicios de movimiento articular		ejercicios de movimiento articular		ejercicios de movimiento articular.	
			CALENTAMIENTO	juegos predeportivos		calentamiento general		calentamiento general	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	busca la manera de aportar al grupo.		busca la manera de aportar al grupo.		competencia en grupo.	
			RITMO	empieza a poseer ritmo en el juego.		REACCIONA DE MANERA EFICAS CON		REACCIONA DE MANERA EFICAS CON ACCIONES	
			EQUILIBRIO	intenta dominar su coordinación y		LOGRA GENERAR ACOPLACIONES Y		GENERA ACOPLACIONES Y AJUSTES CORPORALES AL	
			ORIENTACION	Realiza movimientos corporales en el		REALIZA EJERCICIOS DE ALTA		CAMBIO DE ORIENTACION COMBINADO	
			DIFERENCIACION	Establece relación y diferencia de las		CAMBIO DE ORIENTACION DIRECTO.		COORDINA LAS FASES MOTORAS Y MOVIMIENTOS	
			REACCIÓN	Responde rápidamente a estímulos		REALIZA DESPLAZAMIENTOS A		REALIZA DESPLAZAMIENTOS A VELOCIDADES	
			ADAPTACIÓN	ADAPTACIONES COORDINATIVAS		INTERMUSCULARES QUE LE		GENERA ADAPTACIONES INTERMUSCULARES QUE LE PERMITEN ACELERAR LA EJECUCIÓN DE SUS GESTOS	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fuerza inicial moderada		fuerza explosiva		fuerza explosiva	
			VELOCIDAD	cambios de ritmo, reaccion		reaccion		reaccion	
			FLEXIBILIDAD	estatica y dinamica		estatica y dinamica		estatica y dinamica	
			RESISTENCIA	anaerobica iniciacion		anaerobica		anaerobica	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	empujes	derecha e izquierda		Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto		Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto	
			braseo	ciclico con el tren inferior		traspies por iz- de.		tecnica de resta en carrito, juego de arañitas al final de clases	
			pliometria	de tren inferior		borde interno, externo, empeine		borde interno, externo, empeine	
			saltos	fortelecer cuello de pie		saltos de caballo en patines		empeine, punta y cabeza(frontal).	
		ELEMENTOS TACTICOS	HABILIDADES SENSORIALES	explicacion ludica de las situaciones		Percepción y análisis de las situaciones		Percepción y análisis de las situaciones del juego.	
			JUEGOS PREDEPORTIVOS OFENSIVOS	principios basicos del juego ofensivo		principios generales del juego ofensivo		perfeccionamiento de la practica de los principios generales del juego ofensivo.	
			JUEGOS PREDEPORTIVOS DEFENSIVOS	estrategia de pasar al patinador		conocer los tipos de marcaje (como se marca)		como mmanejar la velocodad en el peralte y recta	
			FUNDAMENTOS TACTICOS	relevos		de velocidad y de reaacion		salida y llegada	
				baterias		individuales y grupales		reaacion a la salida y mantenerse	
				circuitos de habilidad		coberturas		manejar el patin en habilidad	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	circulos polimotrores		cadena		cadena	
			JUEGOS TRADICIONALES	congelados y pasar la cuerda		aralita, cadenita,		basurita con platillos	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA SU JUGADOR FAVORITO.		dibujar la chancha con sus reglas y medidas		dibujar la chancha con sus reglas y medidas.	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	habilidad giros		habilidad según la liga de cund.		velocodad slalom	
			FESTIVALES RECREATIVOS	festival de escuelas de formacion deportiva		festival de tena juego limpio		festival de tena juego limpio.	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	estatico y dinamico		estatico		estatico	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	explicacion resumidad de lo visto		explicacion resumida de lo visto		explicacion resumida de lo visto	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**nov**	**MUNICIPIO: anapoima**		
LUGAR:				anapoima	**HORARIO DE PRACTICA:** 4:00- 6:00 pm lunes/ martes / jueves/ viernes /		
NIVEL				**ESPECIALIZACION** x	**ESPECIALIZACION** x		
CLASES				**nov**	**nov**	**nov**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	FRENTE AL COMPAÑERO Y EN CLA	ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO AL T	FORTALECE LAS CAPACIDADES AFECTIVAS Y LAS REL	
			RESPONSABILIDAD	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL DESARROLLO	
			COMPAÑERISMO	aprende a trabajar en equipo	aprende a trabajar en equipo	trabaja en equipo con pertenecia, busca crecer como	
			JUSTICIA	reconoce que las acciones deben se	reconoce que las acciones deben se	Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las	
			COOPERACION	busca lograr una meta mediante el	busca lograr una meta mediante el trabajo	Establecen metas que involucran la participacion de todos	
			LEALTAD	se crean lasos de amistad atraves de	se crean lasos de amistad atraves de	existe confianza entre los jugadores mediante lazos de	
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja y aporta adecuadamente a su	Trabaja y aporta adecuadamente a su	Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	logra aceptar, escuchar y comprender	logra aceptar, escuchar y comprender a	logra aceptar, escuchar y comprender a los demas sin	
			OBEDIENCIA	atiende las instrucciones del	atiende las instrucciones del entrenador y	atiende las instrucciones del entrenador y los llamados de	
			AUTODISCIPLINA	aprende a ser displinado mediante	es un deportista que se exije rendiemiento	siente amor y respeto por el deporte que practica por lo tanto	
			PARTICIPACIÓN	participa con interes, entusiasmo y	participa con interes, entusiasmo y	participa con interes, entusiasmo y respeto en los	
			PERSEVERANCIA	aprende que en los juegos aveces se	tiene firmeza entiende se puede ganar o	tiene firmeza entiende se puede ganar o perder y aun asi se	
			AUTODOMINIO	asimila y pone en practica las	asimila y pone en practica las conductas	asimila y pone en practica las conductas según las	
			RECOMPENSA	se divirte mediante la practica del	asimila la victoria, entiende que sus	asimila la victoria, entiende que sus acciones tiene	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	dar parametros de la clase.	establecer objectivos de la clase.	saludo y establecer objectivos de la clase.	
			MOVILIDAD ARTICULAR	ejercicios de movimiento articular	ejercicios de movimiento articular	ejercicios de movimiento articular.	
			CALENTAMIENTO	juegos predeportivos EN PLIOMETRIA	calentamiento general	calentamiento general	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	busca la manera de aportar al grupo.	busca la manera de aportar al grupo.	competencia en grupo.	
			RITMO	empieza a poseer ritmo en el juego.	REACCIONA DE MANERA EFICAS CON	REACCIONA DE MANERA EFICAS CON ACCIONES	
			EQUILIBRIO	intenta dominar su coordinación y	LOGRA GENERAR ACOPLACIONES Y	GENERA ACOPLACIONES Y AJUSTES CORPORALES AL	
			ORIENTACION	Realiza movimientos corporales en el	REALIZA EJERCICIOS DE ALTA	CAMBIO DE ORIENTACION COMBINADO	
			DIFERENCIACION	Establece relación y diferencia de las	CAMBIO DE ORIENTACION DIRECTO.	COORDINA LAS FASES MOTORAS Y MOVIMIENTOS	
			REACCIÓN	Responde rápidamente a estímulos	REALIZA DESPLAZAMIENTOS A	REALIZA DESPLAZAMIENTOS A VELOCIDADES	
			ADAPTACIÓN	ADAPTACIONES COORDINATIVAS	INTERMUSCULARES QUE LE	GENERA ADAPTACIONES INTERMUSCULARES QUE LE PERMITEN ACELERAR LA EJECUCIÓN DE SUS GESTOS	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fuerza inicial moderada	fuerza explosiva	fuerza explosiva	
			VELOCIDAD	cambios de ritmo, reaccion	reaccion	reaccion	
			FLEXIBILIDAD	estatica y dinamica	estatica y dinamica	estatica y dinamica	
			RESISTENCIA	anaerobica iniciacion	anaerobica	anaerobica	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	empujes	derecha e izquierda	. Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto	Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto	
			braseo	ciclico con el tren inferior	recepcion semiparada	recepciona con pie, pecho, muslo, cabeza y ejecuta	
			pliometria	de tren inferior	borde interno, externo, empeine	borde interno, externo, empeine	
			saltos	fortelecer cuello de pie	tiro a porteria,	empeine, punta y cabeza(frontal).	
		ELEMENTOS TACTICOS	HABILIDADES SENSORIALES	explicacion ludica de las situaciones	Percepción y análisis de las situaciones	Percepción y análisis de las situaciones del juego.	
			JUEGOS PREDEPORTIVOS OFENSIVOS	principios basicos del juego ofensivo	principios generales del juego ofensivo	perfeccionamiento de la practica de los principios generales del juego ofensivo.	
			JUEGOS PREDEPORTIVOS DEFENSIVOS	estrategia de pasar al patinador	conocer los tipos de marcaje (como se marca)	como mmanejar la velocodad en el peralte y recta	
			FUNDAMENTOS TACTICOS	relevos	de velocidad y de reaacion	salida y llegada	
				baterias	individuales y grupales	reaacion a la salida y mantenerse	
				circuitos de habilidad	coberturas	manejar el patin en habilidad	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	circutos polimotrores	cadena	cadena	
			JUEGOS TRADICIONALES	congelados y pasar la cuerda	las 4 esquinas	las 4 esquinas	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA SU JUGADOR FAVORITO.	dibujar la cnancha con sus reglas y medidas	dibujar la pista y sus medidas	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	el tres en linea	circuitos de tiros	circuitos de tiros	
			FESTIVALES RECREATIVOS	festival de escuelas de formacion deportiva	festival de tena juego limpio	festival de tena juego limpio.	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	estatico y dinamico	estatico	estatico	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	explicacion resumidad de lo visto y se aclaran dudas de los visto en clase	explicacion resumidad de lo visto y se aclaran dudas de los visto en clase	explicacion resumidad de lo visto y se aclaran dudas de los visto en clase	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**nov**		**MUNICIPIO: anapoima**				
LUGAR:				anapoima		**HORARIO DE PRACTICA:** anapoima		lunes/ martes, jueves viernes,		
NIVEL				**fundamentacion**	**x**	**fundamentacion**	**x**	**fundamentacion**		**x**
CLASES				**nov**		**nov**		**nov**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO		ES DISCIPLINADO Y RESPETUOSO AL		FORTALECE LAS CAPACIDADES AFECTIVAS Y LAS		
			RESPONSABILIDAD	DEMUESTRA RESPONSABILIDAD		DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN		DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL DESARROLLO		
			COMPAÑERISMO	aprende a trabajar en equipo		aprende a trabajar en equipo		trabaja en equipo con pertenecia, busca crecer como		
			JUSTICIA	reconoce que las acciones deben se		reconoce que las acciones deben se		Da un buen ejemplo y promueve el trabajo limpio y las		
			COOPERACION	busca lograr una meta mediante el		busca lograr una meta mediante el trabajo		Establecen metas que involucran la participacion de todos		
			LEALTAD	se crean lasos de amistad atraves de		se crean lasos de amistad atraves de		existe confianza entre los jugadores mediante lazos de		
			TRABAJO EN EQUIPO	Trabaja y aporta adecuadamente a su		Trabaja y aporta adecuadamente a su		Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	logra aceptar, escuchar y comprender		logra aceptar, escuchar y comprender a		logra aceptar, escuchar y comprender a los demas sin		
			OBEDIENCIA	atiende las instrucciones del		atiende las instrucciones del entrenador y		atiende las instrucciones del entrenador y los llamados de		
			AUTODISCIPLINA	aprende a ser displinado mediante		es un deportista que se exije rendiemiento		siente amor y respeto por el deporte que practica por lo tanto		
			PARTICIPACIÓN	participa con interes, entusiasmo y		participa con interes, entusiasmo y		participa con interes, entusiasmo y respeto en los		
			PERSEVERANCIA	aprende que en los juegos aveces se		tiene firmeza entiende se puede ganar o		tiene firmeza entiende se puede ganar o perder y aun asi se		
			AUTODOMINIO	asimila y pone en practica las		asimila y pone en practica las conductas		asimila y pone en practica las conductas según las		
			RECOMPENSA	se divirte mediante la practica del		asimila la victoria, entiende que sus		asimila la victoria, entiende que sus acciones tiene		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	dar parametros de la clase.		establecer objectivos de la clase.		saludo y establecer objectivos de la clase.		
			MOVILIDAD ARTICULAR	ejercicios de movimiento articular		ejercicios de movimiento articular		ejercicios de movimiento articular.		
			CALENTAMIENTO	juegos predeportivos		calentamiento general		calentamiento general		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	busca la manera de aportar al grupo.		busca la manera de aportar al grupo.		competencia en grupo.		
			RITMO	empieza a poseer ritmo en el juego.		REACCIONA DE MANERA EFICAS CON		REACCIONA DE MANERA EFICAS CON ACCIONES		
			EQUILIBRIO	en patines con tecnica de recta		LOGRA GENERAR ACOPLACIONES Y		GENERA ACOPLACIONES Y AJUSTES CORPORALES AL		
			ORIENTACION	Realiza movimientos corporales en el		REALIZA EJERCICIOS DE ALTA		CAMBIO DE ORIENTACION COMBINADO		
			DIFERENCIACION	Establece relación y diferencia de las		CAMBIO DE ORIENTACION DIRECTO.		COORDINA LAS FASES MOTORAS Y MOVIMIENTOS		
			REACCIÓN	Responde rápidamente a estímulos		REALIZA DESPLAZAMIENTOS A		REALIZA DESPLAZAMIENTOS A VELOCIDADES		
			ADAPTACIÓN	AD APTACIONES COORDINATIVAS		INTERMUSCULARES QUE LE		GENERA ADAPTACIONES INTERMUSCULARES QUE LE PERMITEN ACELERAR LA EJECUCIÓN DE SUS GESTOS		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fuerza inicial moderada		fuerza explosiva		fuerza explosiva		
			VELOCIDAD	cambios de ritmo, reaccion		reaccion		reaccion		
			FLEXIBILIDAD	estatica y dinamica		estatica y dinamica		estatica y dinamica		
			RESISTENCIA	anaerobica iniciacion		anaerobica		anaerobica		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	empujes	derecha e izquierda		Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto		Realiza pases utilizando las diferentes superficies de contacto		
			braseo	ciclico con el tren inferior		recepcion semiparada		recepciona con pie, pecho, muslo, cabeza y ejecuta remisbro		
			pliometria	de tren inferior		borde interno, externo, empeine		borde interno, externo, empeine		
			saltos	fortelecer cuello de pie		tiro a porteria,		empeine, punta y cabeza(frontal).		
		ELEMENTOS TACTICOS	HABILIDADES SENSORIALES	explicacion ludica de las situaciones		Percepción y análisis de las situaciones		Percepción y análisis de las situaciones del juego.		
			JUEGOS PREDEPORTIVOS OFENSIVOS	principios basicos del juego ofensivo		principios generales del juego ofensivo		perfeccionamiento de la practica de los principios generales del juego ofensivo.		
			JUEGOS PREDEPORTIVOS DEFENSIVOS	estrategia de pasar al patinador		conocer los tipos de marcaje (como se marca)		como mmanejar la velocodad en el peralte y recta		
			FUNDAMENTOS TACTICOS	relevos		de velocidad y de reaacion		salida y llegada		
				baterias		individuales y grupales		reaacion a la salida y mantenerse		
				circuitos de habilidad		coberturas		manejar el patin en habilidad		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	circulos polimotrores		cadena		cadena		
			JUEGOS TRADICIONALES	congelados y pasar la cuerda		las 4 esquinas		las 4 esquinas		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJA SU JUGADOR FAVORITO.		dibujar la chancha con sus reglas y medidas		dibujar la chancha con sus reglas y medidas.		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	el tres en linea		circuitos de tiros		circuitos de tiros		
			FESTIVALES RECREATIVOS	festival de escuelas de formacion deportiva		festival de tena juego limpio		festival de tena juego limpio.		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	estatico y dinamico		estatico		estatico		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	explicacion resumidad de lo visto		explicacion resumida de lo visto		explicacion resumida de lo visto		

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

Plan diario noviembre

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 14			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con globos predeportivos	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con Globos		Explosiva	x	15'	
3. Carreras en parejas con los globos	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Juego encaminado al baloncesto	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el globo	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 14			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de recta para las competiciones						
Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Salidas rapidas		Explosiva	x	10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en tecnica (recta)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de doble empuje (recta)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empujes en recta	x		10'	
2.Trabajo cooperativo		x	10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1.Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA		Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE					N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones futuras

Objetivo Especifico: Manejar las diferentes formas de salida

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Salidas rapidas		Explosiva	x	10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Salidas de linea inicial	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de arranque	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Formas de salidas	x		10'	
2. Trabajo cooperativo		x	10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con el pie (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en parejas (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Juego de control	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias (Futsal)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 14			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de llegada para las competiciones						
Objetivo Especifico: Manejar las diferentes formas de llegada						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima	x	10'	
2. Finalizaciones en la linea		Explosiva		10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica	x	10'	
4. Control postural de piernas		Anaerobica		10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en llegada (finalización)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de llegada (finalización)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Formas de Finalización	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de trenzar para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Trabajo de trenzar (curva)		Explosiva	x	10'	
3. Zic Zac o Eslalón	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en téc. (trenzar) Corregido	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza del trenzado (Curva)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Trenzados Amplios	x		10'	
2. Trabajo cooperativo		x	10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición inicial		Explosiva	x	10'	
3. Patín atrás	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Traslado del peso	Acoplamiento		10'	
2. Cuerpo adelante- atrás	Ritmo	x	10'	
3. Pasos de pingüino	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Salidas de Reacción	x		10'	
2. Salida completa	x		10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Control postural de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición de las piernas en la recta		Explosiva	x	10'	
3. Desplazamiento de Doble Empuje	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Fase empuje hacia afuera	Acoplamiento		10'	
2. Fase empuje hacia adentro	Ritmo	x	10'	
3. Fase de recobro	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Amplitud de las fases	x		10'	
2. Fase recuperación	x		10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo

Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Dominio con el Antebrazo (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en dedos (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de control (voley)	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini competencias (Voley)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones							
Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Sin patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Sin patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Sin patines empuje lateral semider.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Sin patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2. Rectas en Competición	x		10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 14		Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Con patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Con patines empuje lateral semide.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Con patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2. Rectas en Competición	x		10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 2:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 14			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Implementar juegos tradicionales encaminados a manejo de trabajo en grupo						
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego tradicional la lleva	Fuerza	Maxima		10'	
2. Juego tradiconal el soldado		Explosiva	x	10'	
3. Juego tradicional pato-ganzo	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Juego de enredados		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de la olla	Acoplamiento		10'	
2. Juego Tradicional cabeza - cola	Ritmo	x	10'	
3. Juego El zorro astuto	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini torneo		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos arañita y el gato y raton en patines.							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con globos predeportivos	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con Globos		Explosiva	x	15'	
3. Carreras en parejas con los globos	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Juego encaminado al baloncesto	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el globo	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 12			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de recta para las competiciones
Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Salidas rapidas		Explosiva	x	10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Fundamentacion en téc. Recta		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en tecnica (recta)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de doble empuje (recta)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empujes en recta	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA		Hora: 4:10 - 6:00		N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE					N° de deportistas: 12				Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones con y sin patines

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo y semi circulo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con patines empuje late. pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Con patines empuje late. pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Con patines empuje late. semider.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Con patines empuje late. semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3. Recta est. Con balanceo	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con el pie (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en parejas (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Juego de control	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias (Futsal)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de trenzar para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Trabajo de trenzar (curva)		Explosiva	x	10'	
3. Zic Zac o Eslalón	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Fundamentacion en téc. Trenzar		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en téc. (trenzar) Corregido	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza del trenzado (Curva)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Trenzados Amplios	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12			Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de llegada para las competiciones con y sin patines							
Objetivo Especifico: Manejar las diferentes formas de llegada							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima	x	10'	
2. Finalizaciones en la linea		Explosiva		10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica	x	10'	
4. Fundamentacion en téc. llegada		Anaerobica		10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en llegada (finalización)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de llegada (finalización)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Formas de Finalización	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones proximas

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición inicial		Explosiva	x	10'	
3. Patin atrás	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Fundamentacion en téc. Salida		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Traslado del peso	Acoplamiento		10'	
2. Cuerpo adelante- atrás	Ritmo	x	10'	
3. Pasos de pinguino	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Salidas de Reacción	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OAVLLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA		Hora: 4:10 - 6:00		N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE					N° de deportistas: 12				Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida en patines en el pasto

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Control postural de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición de las piernas en la recta		Explosiva	x	10'	
3. Desplazamiento de Doble Empuje	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Fundamentacion en téc. Recta		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Fase empuje hacia afuera	Acoplamiento		10'	
2. Fase empuje hacia adentro	Ritmo	x	10'	
3. Fase de recobro	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Amplitud de las fases	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo

Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Dominio con el Antebrazo (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en dedos (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de control (voley)	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini competencias (Voley)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Con patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Con patines empuje lateral semide.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Con patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3. Recta est. Con balanceo	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25- oct	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones proximas

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Sin patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Sin patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Sin patines empuje lateral semider.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Sin patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3. Recta est. Con balanceo	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 4:10 - 6:00	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Implementar juegos tradicionales encaminados a manejo de trabajo en grupo
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego tradicional la lleva	Fuerza	Maxima		10'	
2. Juego tradiconal el soldado		Explosiva	x	15'	
3. Juego tradicional pato-ganzo	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de la olla	Acoplamiento		10'	
2. Juego Tradicional cabeza - cola	Ritmo	x	10'	
3. Juego El zorro astuto	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini torneo		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	1-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo						
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con globos predeportivos	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con Globos		Explosiva	x	15'	
3. Carreras en parejas con los globos	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
ARAÑITA	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el globo	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de recta para las competiciones					
Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas con buena postura	Fuerza	Maxima		10'	
2. Salidas rapidas		Explosiva	x	10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica		10'	
4. en postura y braseo		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en tecnica (recta)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de doble empuje (recta)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empujes en recta	x		10'	
2.Trabajo cooperativo		x	10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1.Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA		Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE					N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones y vivencias de salidas en reaccion							
Objetivo Especifico: Manejar las diferentes formas de salida							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajo Cooperativo							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Salidas rapidas		Explosiva	x	10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Salidas de linea inicial	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de arranque	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Formas de salidas	x		10'	
2. Trabajo cooperativo		x	10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x		
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo para mejorar su atencion							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Trabajo cooperativo							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Globos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Recorridos con el pie (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en parejas (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Juego de control	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Globos
1. Mini competencias (Futsal)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de trenzar para las competiciones y en competencias

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de doble empuje

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Manejar la técnica doble emuje en competencias

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Trabajo de trenzar (curva)		Explosiva	x	10'	
3. Zic Zac o Eslalón	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en téc. (trenzar) Corregido	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza del trenzado (Curva)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Trenzados Amplios	x		10'	
2. Trabajo cooperativo		x	10'	
3. Trenzados Cortos (diferenciación)	x		10'	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x		
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de llegada para las competiciones proximas							
Objetivo Especifico: Manejar las diferentes formas de llegada							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima	x	10'	
2. Finalizaciones en la linea		Explosiva		10'	
3. Carreras de desplazamiento	Resistencia	Aerobica	x	10'	
4. Control postural de piernas		Anaerobica		10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Trabajo en llegada (finalización)	Acoplamiento		10'	
2. Fuerza de llegada (finalización)	Ritmo	x	10'	
3. Postura de Patinador	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Formas de Finalización	x		10'	
2. Manejo de spagat	x		10'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo en postura y braseo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición inicial		Explosiva	x	10'	
3. Patín atrás	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Traslado del peso	Acoplamiento		10'	
2. Cuerpo adelante- atrás	Ritmo	x	10'	
3. Pasos de pinguino	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Salidas de Reacción	x		15'	
2. Salida completa	x		15'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones en pista y en indoor							
Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Complementar las Salidas existentes en los deportistas							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Control postural de piernas	Fuerza	Maxima		10'	
2. Posición de las piernas en la recta		Explosiva	x	10'	
3. Desplazamiento de Doble Empuje	Resistencia	Aerobica		10'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Fase empuje hacia afuera	Acoplamiento		10'	
2. Fase empuje hacia adentro	Ritmo	x	10'	
3. Fase de recobro	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Amplitud de las fases	x		15'	
2. Fase recuperación	x		15'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Implementar juegos predeportivos encaminados a manejo de trabajo en grupo en patines y sin patines							
Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Complementar la competitividad en otras ares de los deportitas							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos con balones predeportivos para pateo	Fuerza	Maxima		10'	
2. Dominio con el Antebrazo (Control)		Explosiva	x	15'	
3. Pases en dedos (Ambos pies)	Resistencia	Aerobica		15'	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de control (voley)	Acoplamiento		15'	
2. Repeticiones con el balón	Ritmo	x	15'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini competencias (Voley)		x	10'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Salida para las competiciones proximas

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Salida con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aumentar la efectividad en las salidas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Sin patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Sin patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Sin patines empuje lateral semider.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Sin patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2. Rectas en Competición	x		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01	N° de semana: 01
Nombre del Formador: ANDRES OVALLE				N° de deportistas: 8		Edades: 13 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Fortalecer la Técnica de Recta para las competiciones

Objetivo Especifico: Dominar la técnica de Recta con balanceo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aumentar el manejo de la técnica de recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con patines empuje lateral pier. Der.	Fuerza	Maxima		10'	
2. Con patines empuje lateral pier. Izq.		Explosiva	x	10'	
3. Con patines empuje lateral semide.	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Con patines empuje lateral semizq.		Anaerobica	x	10'	
5. basado con y sin braseo	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos
1. Recta estática	Acoplamiento		10'	
2. Recta est. con semicírculo atrás	Ritmo	x	10'	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos
1. Empuje con semicirculos	x		10'	
2. Rectas en Competición	x		20'	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR:ANDRES OVALLE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov	Lugar: Polideportivo	Municipio: ANAPOIMA	Hora: 6:00 pm	N° de sesión: 01		N° de semana: 01
Nombre del Formador:	ANDRES OVALLE			N° de deportistas: 8			Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Implementar juegos tradicionales encaminados a manejo de trabajo en grupo

Objetivo Especifico: Fomentar la convivencia entre los deportistas del club

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	Terreno llano
1. Recibimiento de los deportistas	Introduccion a la clase	x	5'	
2. Llamado a Lista	llamado a lista	x	5'	
3. De forma cefalo-caudal	Movilidad Articular	x	5'	
4. Estiramiento muscular	Calentamiento	x	5'	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	Conos y platillos, Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego tradicional la lleva	Fuerza	Maxima		10'	
2. Juego tradiconal el soldado		Explosiva	x	10'	
3. Juego tradicional pato-ganzo	Resistencia	Aerobica		10'	
4. Juego de enredados		Anaerobica	x	10'	
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Juego de la olla	Acoplamiento		10'	
2. Juego Tradicional cabeza - cola	Ritmo	x	10'	
3. Juego Encostalados	Equilibrio	x	10'	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	Conos y platillos, Balones
1. Mini torneo		x	20'	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	Terreno llano
1. Estiramiento	x	7'	Semi- yoga	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1'	Feedback	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1'	Feedback	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1'	Trabajo de sencibilización	

FIRMA FORMADOR: ANDRES OVALLE

Plan pedagógico

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE, INDEPORTES CUNDINAMARCA

LIC. ANDRES ANIBAL OVALLE GUERRERO

Propuesta pedagógica para el perfeccionamiento de fundamentos técnicos en el patinaje de velocidad en niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva del Municipio de Anapoima Cundinamarca por medio del Patinaje como herramienta pedagógica.

Anapoima, Cundinamarca

2022

1. Propuesta pedagógica para el perfeccionamiento de fundamentos técnicos en el patinaje de velocidad en niños y jóvenes de la escuela de formación deportivas del Municipio de Anapoima por medio del Patinaje como herramienta pedagógica.

2. INTRODUCCIÓN:

Se realizará está propuesta pedagógica con el propósito de generar y/o fortalecer los fundamentos técnicos, generando una mejoría por medio del patinaje como herramienta pedagógica en el desarrollo Integral de los niños y jóvenes del municipio de ANAPOIMA , Cundinamarca.

3. JUSTIFICACIÓN:

Esta propuesta comienza con un diagnóstico realizado a los niños y jóvenes del municipio de ANAPOIMA, Cundinamarca. Esto se realizó por medio de una serie de Observaciones, con el cual se evidencio una serie de falencias en los fundamentos técnicos del patinaje de velocidad, a partir de eso se hace una investigación (estado del arte) sobre las características del estadio motor, psicológico e intelectual, en los niños y jóvenes, para así, comenzar con el desarrollo de dichos fundamentos.

Basados en lo anterior se concluye que es necesario un desarrollo de los fundamentos técnicos, dando solución a una problemática demostrada por medio de actividades físicas utilizando al Patinaje como herramienta pedagógica desplegando un mejoramiento en el manejo corporal básico, fortaleciendo aptitudes y actitudes sociales, generando así un proceso de formación deportiva integral. Creando espacios propicios para la formación deportiva de niños y jóvenes del municipio.

Por esta razón es necesario realizar esta propuesta por medio de sesiones de entrenamiento encaminadas al desarrollo de los fundamentos técnicos en pro del

mejoramiento social. Los cuales valla encaminadas a construcción social en espacios idóneos donde los niños y jóvenes sientan agrado por la participación en los entrenamientos, teniendo áreas donde se vigoricen la comunicación asertiva para la solución de conflictos, que aqueja a esta población en la actualidad.

4. MARCO LEGAL

Algunas normativas relacionadas con la elaboración de la propuesta pedagógica abordado en el presente ejercicio investigativo, se describen a continuación.

Partiendo de la Constitución Política de Colombia, se encuentran artículos como el 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión. El artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. Con respecto a la temática de esta propuesta pedagógica, donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte del patinaje como herramienta educativa, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad En cuanto a Leyes Nacionales, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, que en el proyecto están explícitos durante la realización del marco contextual y teórico y en la aplicación de la propuesta.

El decreto más importante que se debe tener en cuenta para el presente ejercicio de investigación es Decreto Reglamentario 1227 que delega la inspección, vigilancia y control del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física y los organismos del Sistema Nacional del Deporte. Estando la E. F. D. de patinaje sometida a este decreto como entidad deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL.

● Desarrollar una propuesta pedagógica orientada a la perfección de los fundamentos técnicos en el patinaje de velocidad, para los deportistas de Anapoima, niños y jóvenes en pro de su desarrollo.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Realizar un diagnóstico inicial que permita conocer el nivel de desarrollo técnico del grupo de patinadores objeto de estudio.
- Llevar a cabo una fundamentación teórico-práctica que sirva de base para el diseño de la propuesta didáctica a realizar con el grupo objeto de estudio.
- Identificar aspectos positivos y negativos al finalizar la aplicación de la propuesta pedagógica.

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Esta propuesta pedagógica está dirigida a un grupo poblacional de niños y jóvenes entre la edades de 6 a 17 años de edad, sin importar su condición socio-económica, nivel académico, habilidades fisiológicas y cognitivas, encaminada a la atención de la población rural y urbana del municipio de Anapoima Cundinamarca.

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

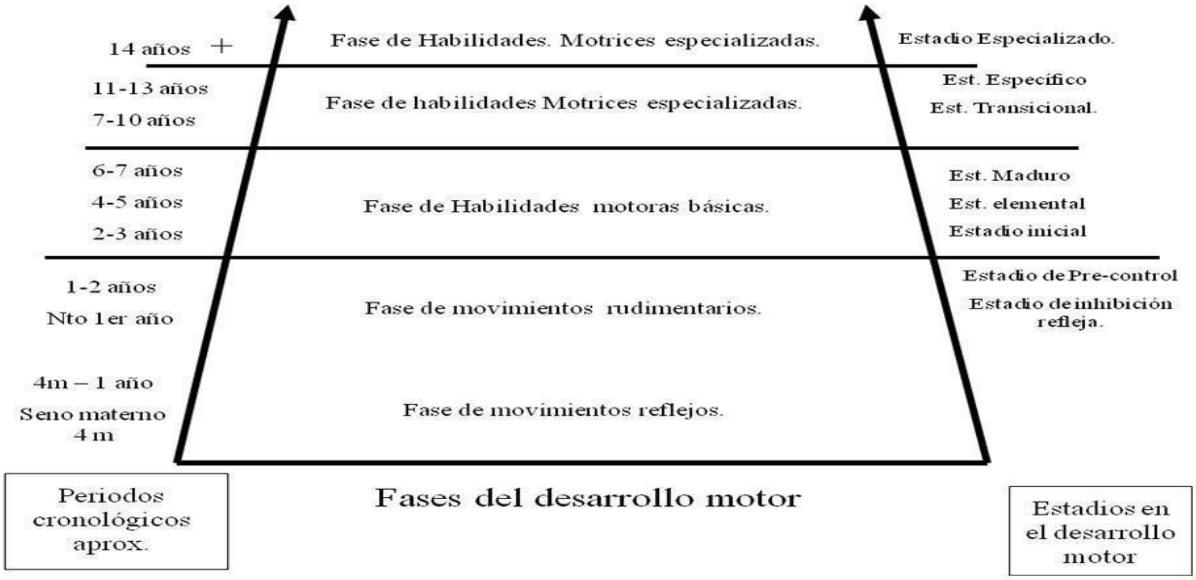
Fundamentación teórica:

Se tomará como referente a Gallahue con el cual nos basaremos de sus teorías para la implementación de la propuesta pedagógica en donde también se afirmará que los niños y jóvenes se encuentran en las fases motrices y en los estadios de desarrollo motor enfocando la propuesta cada nivel de formación, en los patrones de movimiento a desarrollar.

Se ha fundado en la postura de Gallahue en cuanto a la opción de armonizar progresivamente las posibilidades de una experiencia correspondiente a una acción motriz, generando una conciencia de forma autónoma y voluntaria dando como resultado una percepción del movimiento requerido.

Para iniciar, se debe entender la fundamentación técnica del movimiento desde la mirada o modelo explicativo de Gallahue, perteneciente a una postura americana, la cual habla de que la motricidad humana es un proceso natural, que se da a las necesidades que tenga el individuo para que así obtener un progreso en sus movimientos específicos; para dar lugar a este concepto se debe tener en cuenta otros dos conceptos los cuales son definidos por el mismo autor primero habilidad motriz siendo la capacidad adquirida de realizar uno o más patrones motores con una intensión determinada, siendo la base de actividades

motoras más complejas y específicas como son las deportivas y patrón motor, que para Gallahue es: una serie de acciones corporales que se combinan para formar un todo integrado que implica la totalidad del cuerpo.



La participación, la transferencia, la periodización y la accesibilidad son necesarias en cualquier entrenamiento. En caso del patinaje se hacen necesarios estos principios pedagógicos en niños que participen en competencias, es decir en los deportistas parte de la muestra del presente proyecto, Es así como para la participación y consiente se tiene en cuenta el aprendizaje significativo que Ausubel considera que no solo es un proceso de relacionar conocimientos, también se trata de comprenderlos.

PATINAJE COMO HERRRAMIENTA EDUCATIVA

- La Fundación RafaNadal ha podido comprobar que, mediante el deporte, se logra potenciar algunos de los valores que consideramos más importantes para el desarrollo personal: respeto, igualdad, esfuerzo, implicación, integridad, participación, autoconfianza, seguridad, creación de identidad, compañerismo, cooperación y cohesión social.

- Tenis, patinaje, voleibol, baloncesto o como cualquier otro deporte puede ser una valiosa herramienta para que los niños desarrollen aptitudes positivas frente a los retos de la vida diaria y en la relación con su entorno. De esta manera, aprenden a enfrentar y resolver conflictos. Y es que el deporte es una actividad integradora y de desarrollo, no sólo lúdica o física, y en nuestra opinión, un excelente vehículo para la educación.

- Según resume Ana María Parera, presidenta de la Fundación "*el deporte en sí mismo o la formación de deportistas no es nuestro objetivo, sino una fantástica*

herramienta gracias a la cual los pequeños crecen y mejoran personal y socialmente. Responde a una forma de entender la educación; responde a aquello que hemos vivido en nuestra propia familia".

JUEGO Y DEPORTE

- El deporte ocupa un espacio importante en nuestra sociedad, y ha sido abordado desde distintas ópticas, ya sea desde su importancia social hasta el valor que tiene para el desarrollo individual de las personas. Así como entendemos que el proceso de socialización no es un proceso unidireccional, sino que es bidireccional, podemos decir que la importancia del deporte tiene que ver también con esta relación, el juego y el deporte son tan significativos para el sujeto como éste para el juego y el deporte. Brohm, Jean-Marie hace un análisis del deporte desde el punto de vista sociológico y lo posiciona como un elemento importante en la sociedad industrial, y señala que: *"el deporte es la actividad física típica de una sociedad industrial cuyo fundamento es la organización científica del trabajo y la creencia pragmática en el progreso humano lineal".*

- Según las finalidades que se persigan a través del deporte, se puede decir que existen tres tipos de deportes, el recreativo, el educativo y el de elite. Este diseño enfoca su mirada sobre el aspecto educativo del deporte y relacionarlo con el juego, teniendo en cuenta que ambos (deporte y juego) tienen la misma posibilidad de ser herramientas educativas, sin depender una de la otra. Según Y. S. Toureh, el juego se desarrolla en un espacio dinámico que lo denomina área lúdica, la cual tiene las siguientes condiciones:

A. el espacio delimitado por sus dimensiones y su contenido,

B. el individuo con sus experiencias, sus medios y sus aspiraciones,

C. las presiones procedentes del exterior,

D. la adaptabilidad a las modificaciones.

- Teniendo en cuenta la definición de estas condiciones el deporte que se lleva a cabo en las escuelas de formación deportiva las cumple y por ello podemos decir que los niños y jóvenes que participan de actividades deportivas están jugando.

- Haciendo un análisis más detallado podemos seguir a Pierre Parlebas, el cual define al deporte como *"un conjunto finito y enumerable de situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición e institucionalizadas"*, teniendo de referencia esta definición, la condición que no se cumple para que sea denominado como deporte a las actividades que se realizan en el diario vivir, es la institucionalización la cual trae aparejado una reglamentación que no pueden ser modificadas como por ejemplo las medidas de la pista, la cantidad de jugadores, las edades de los mismos, etc. Lo que podemos señalar entonces es que en las escuelas de formación deportiva se realizan juegos deportivos, que son utilizados para el aprendizaje y perfeccionamiento del deporte practicado en este caso sería el patinaje. La clasificación que realiza Parlebas para los juegos deportivos *"concibe cualquier situación motriz como un sistema en el cual el participante se relaciona*

globalmente con el entorno físico y con otros posibles protagonistas" y la construye consderando dos componentes estructurales que son los protagonistas de la acción y/o

adversarios y el espacio de acción. Siguiendo el criterio de interacción con los demás de esta clasificación, se puede decir que los juegos y deportes.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

En el caso del patinaje (la especialidad deportiva ya elegida) el entrenador deberá proponer ejercicios básicos referentes a la técnica propia del deporte y actividades complementarias que en sus entrenamientos ha utilizado y recomendados para estas edades:

- Etapa de Iniciación (6 a 8 años).
- Etapa de Especialización (9 a 12 años).
- Etapa de Perfeccionamiento (13 años a 17 años).

A. INICIACIÓN ●

Técnico:

- Técnica de salida
- Técnica doble empuje
- Técnica de trenzado
- Técnica de llegada ● Táctico:
- Trabajo en el pelotón
- Trabajo de relevos
- Trabajo de equipo en competencias individuales

● Físico

- Fuerza
- Velocidad
- Potencia
- Resistencia
- Flexibilidad - Percepción visual ● Teórico:
- Historia del patinaje
- Reglamentación del patinaje sobre ruedas

  Competencias de patinaje de velocidad

  Resultados históricos del patinaje de velocidad en Colombia

● Psicosocial

-

-

- Comunicación Asertiva
- Disciplina
- Respeto
- Tolerancia
- Trabajo Cooperativo ● Recreativos:
- Juegos pre deportivos (futsal, Baloncesto, voleibol, entre otros)

B. FUNDAMENTACIÓN ●

Técnico:

- Técnica de salida
- Técnica doble empuje
- Técnica de trenzado
- Técnica de llegada ● Táctico:
- Trabajo en el pelotón
- Trabajo de relevos
- Trabajo de equipo en competencias individuales

● Físico

- Fuerza
- Velocidad
- Potencia
- Resistencia
- Flexibilidad
- Percepción visual ● Teórico:
- Historia del patinaje

  Reglamentación del patinaje sobre ruedas

  Competencias de patinaje de velocidad

- Resultados históricos del patinaje de velocidad en Colombia

● Psicosocial

-

-

- Comunicación Asertiva
- Disciplina
- Respeto
- Tolerancia
- Trabajo Cooperativo ● Recreativos:
- Juegos pre deportivos (futsal, Baloncesto, voleibol, entre otros)

C. PERFECCIONAMIENTO ●

Técnico:

- Técnica de salida
- Técnica doble empuje
- Técnica de trenzado
- Técnica de llegada ● Táctico:
- Trabajo en el pelotón
- Trabajo de relevos
- Trabajo de equipo en competencias individuales

● Físico

- Fuerza
- Velocidad
- Potencia
- Resistencia
- Flexibilidad
- Percepción visual ● Teórico:

-

-

Reglamentación del patinaje sobre ruedas

- Competencias de patinaje de velocidad
- Resultados históricos del patinaje de velocidad en Colombia

● Psicosocial

- Comunicación Asertiva
- Disciplina
- Respeto
- Tolerancia
- Trabajo Cooperativo ● Recreativos:
- Juegos pre deportivos (futsal, Baloncesto, voleibol, entre otros)

10. TEMAS Y CONTENIDOS

Con base en los estudios de Lugea, ¨los patinadores que practican pruebas de velocidad poseen unas características específicas. Dicho autor divide los objetivos de cada una de las pruebas que se realizan en este deporte entre primarios y secundarios:

Distancia	***Objetivos primarios***	***Objetivos secundarios***
200/300 metros CRI	Reducir el tiempo necesario para deslazarse en la distancia.	Mantener trayectorias ideales con eficiencia técnica
500 Metros sprint	Mantener la máxima velocidad, aun con la Oposición de los rivales.	Definir trayectorias que permitan mayor aceleración dentro el grupo.
1000 metros grupo.	Capacidad de poder repetir series clasificatorias a alta velocidad.	Tener una velocidad alta para el sprint final.
Relevos	Mantener una alta velocidad de desplazamiento con eficiencia en los relevos.	Iniciativa y determinación dirigidas al ataque del grupo en la Vuelta lanzada.

Para Moreno ¨en el patinaje de velocidad existen cuatro técnicas: técnicas en recta, técnicas en curva, técnicas de salida y técnicas de llegada, que a su vez tienen varias fases o pasos a seguir para su enseñanza.

Ámbito motor

- Desarrollar capacidades físicas y motrices a través de la práctica del patinaje de velocidad.
- Realizar con facilidad la técnica del doble empuje (Recta) y trenza (Curva).

-

-

- Realizar con facilidad la técnica de salida y llegada.

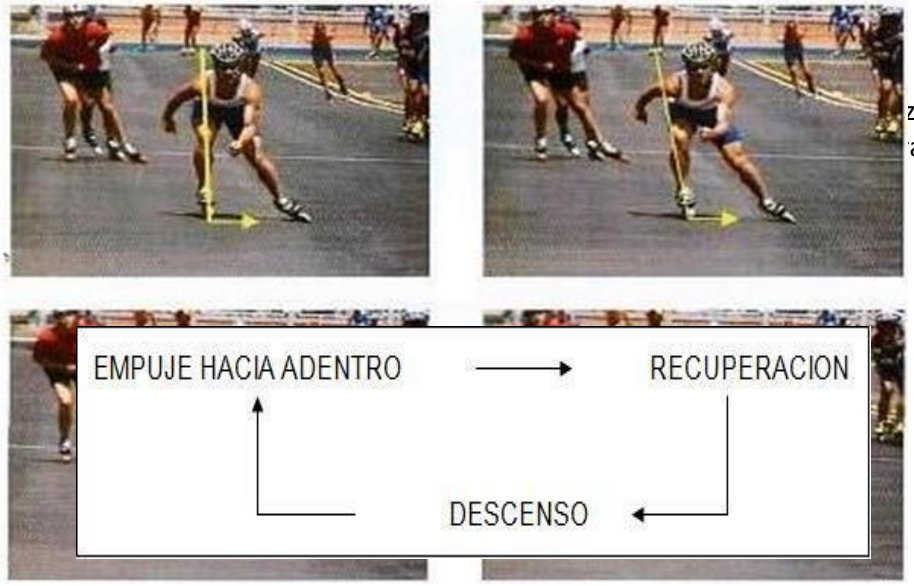
Ámbito afectivo-social

- Conseguir de los deportistas la disposición consiente hacia la práctica del patinaje de velocidad.
- Lograr que los deportistas disfruten el dominio de la técnica en el patinaje.
- Motivación y aprendizaje significativo.

Ámbito cognoscitivo

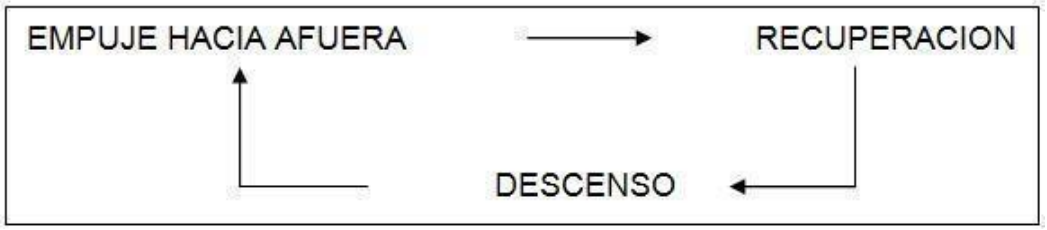
- Brindar a los deportistas los conceptos necesarios con la fundamentación técnica en el patinaje de velocidad, manteniendo un perfeccionamiento en la metodología en las sesiones de entrenamiento.

- La técnica popular en el patinaje de velocidad en la recta es llamada *doble empuje*, el cual consiste en iniciar el movimiento de la pierna adelantada con un ligero empuje hacia el interior, para después llevarla hacia el exterior. (Véase siguiente figura)



zados en el
á continuo y

- Para el patín derecho (externo) las siguientes:



- Técnica de Salida: La salida es un gesto motor que el patinador deberá perfeccionar especialmente para las pruebas contrarreloj individual con salida libre, ya que, en las pruebas de fondo, la salida no es tan determinantes para el resultado. ¨En las pruebas de 500 y 1000 metros hasta cuando la prueba no se corra a alta intensidad desde la partida, la salida no será determinante para el resultado. ¨
- Técnica de Llegada: La última zancada o empuje que realiza el patinador es determinante a la hora de terminar una prueba. Esta técnica, es otro movimiento

-

que el patinador tiene que aprender, porque de ésta se podrá definir una prueba; se ve a menudo que deportistas importantes no realizan una buena llegada perdiendo la prueba

- **Aprendizaje, enseñanza y entrenamiento de la habilidad motora en el patinaje de velocidad.** En el trabajo de Lugea el autor divide las tres etapas para la formación de la habilidad motora en el desarrollo de la misma en el patinaje de velocidad, de la siguiente manera:

Primera fase: ¨Se caracteriza por la formación del sistema del movimiento general. En esta se estimula la comprensión del movimiento en coordinación gruesa. El entrenador debe facilitar el movimiento, indicándolo de modo simple, preciso y conciso para que el deportista aprenda el movimiento pero que lo haga de manera correcta. ¨, En el caso del patinaje se debe crear una primera imagen o un modelo a seguir.

***Segunda fase*:** ¨Esta caracterizada por la puesta a punto del sistema en movimiento con ayuda de la coordinación fina. ¨ El deportista debe hacer el movimiento con perfección pues en las carreras se puede empezar a ver que un deportista con buena técnica logra mejores resultados que un deportista con mejor tipo somático pero mala técnica.

***Tercera fase*:** En esta fase ¨se estabiliza la coordinación fina. ¨ La repetición del gesto técnico en distintas situaciones caracteriza muy bien esta fase. Lo ideal es que el deportista sepa afrontar situaciones difíciles que se pueden presentar en la carrera sin dañar su gesto motor. ¨

11. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

a. Para llevar a cabo la propuesta se trabajará bajo la metodología de enseñanza de la inclusión y descubrimiento guiado, dando una asignación de tareas donde los niños y jóvenes buscaran desglosar y averiguando en qué nivel de la fundamentación técnica se encuentra dando nuevas propuestas para la realización de los ejercicios y problemas destinados para la sesión de entrenamiento hacia el desarrollo de los mismos dando así una motivación del grupo poblacional de cada sesión por parte del docente-entrenador.

b. En el inicio del proceso se hará un diagnostico donde se identificará el grado de desarrollo en la fundamentación y se utilizará como referencia para el inicio del proceso de fortalecimiento de estos por medio de las sesiones de entrenamiento guiadas para el fortalecimiento de actitudes y aptitudes frente al deporte del patinaje.

c. A lo largo del proceso el grupo tendrá en su contenido de sesiones se modificará el deporte del patinaje como una herramienta pedagógica que ayudará a desarrollar los patrones básicos, cada día variando el contenido con ayuda de situaciones de competencias, para tener un mayor abarcamiento en la propuesta.

d. También los niños tendrán en cuenta sobre lo que se busca a la hora de la implementación de la propuesta ya que esto no se le debe olvidar, puesto que será primordial para el fortalecimiento de su acción motriz específicamente los patrones básicos de movimiento, necesarios para el fortalecimiento de la formación en el deporte del patinaje.

12. CONTROL, SEGUIMINETO Y EVALUACIÓN:

CONTROL:

- Tener una fundamentación teórica que sirva como referente para la elaboración de la propuesta.
- Que las actividades se realicen desde un aspecto lúdico.
- Desarrollar actividades donde se trabaje dos contenidos actitudinales y motrices.
- Manejar de manera idónea las intensidades y cargas de trabajos de clase. ● Establecer que resultados que se obtuvieron después de la aplicación de la propuesta pedagógica.
- Evaluación por medio de test, entrevistas y observaciones.

SEGUIMIENTO:

1. Sesiones de entrenamiento:

a. 1 a 36 sesiones

2. Temas:

a. técnica del doble empuje (recta)
b. técnica de trenza (curva)
c. técnica de salida
d. técnica de llegada

3. Meses

a. Julio – noviembre

4. Recursos:

a. Aros de diferente tamaño
b. Conos de diferentes tamaños.
c. Parte llana para el trabajo.
d. Lazos o cuerdas.
5. Botellas plásticas.
6. Paracaídas de resistencia
7. Bandas de resistencia

EVALUACIÓN:

-

- Se hará por medio de test al inicio y al final de la propuesta, la cual contará con la implementación de los patrones básicos de fundamentos técnicos.
- Se buscará la justificación por parte de cada niño o joven, dando validez a su modificación y/o solución de los conceptos propuestos fortaleciendo su proceso motivacional en cada sesión de entrenamiento.
- Se evidenciará si se cumple el descubrimiento guiado presentado en la metodología, para la continuación la realización de más propuestas en caminadas en el fortalecimiento de los procesos de formación deportiva en el patinaje.

Secuenciación de contenidos:

Son las sesiones de entrenamiento enfocadas al mejoramiento de los patrones motrices los cuales son necesarios para el manejo de la técnica y la táctica del baloncesto, para desarrollar grupos encaminados al rendimiento deportivo. Estas sesiones de entrenamiento serán implementadas y/o modificadas de acuerdo con las necesidades vistas en el transcurso de la aplicación de la misma. Por medio de un cronograma de actividades anexo al final de la propuesta.

13. Cronograma:

Mes	Nº de sesiones	Actividad
Marzo	3	Test de referencia
abril	36	Salida a pista REUNION CONTROL POLITICAS PUBLICAS
Mayo	36	Toma de tes Festival tena Cundinamarca
junio	36	Toma de tes
julio	36	Festival Apulo 10 de julio Cundinamarca Test final
Agosto	36	Festival cachipay
septiembre	36	Fogueo

-

-

14. Bibliografía

I. **RafaNadal, Blog.** Blog RafaNadal. *Blog RafaNadal.* [En línea] 2015.

II. **Balmonte, Luis.** Universidad Nacional de la Plata. *Universidad Nacional de la Plata.* [En línea] 17 de Mayo de 2008. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.687/ev.687.pdf.

III. **Mosston, Muska.** *Enseñanza de la Educación Física, la reforma de los estilos de enseñaza.* Barcelona : Hispano Europea, 2066.

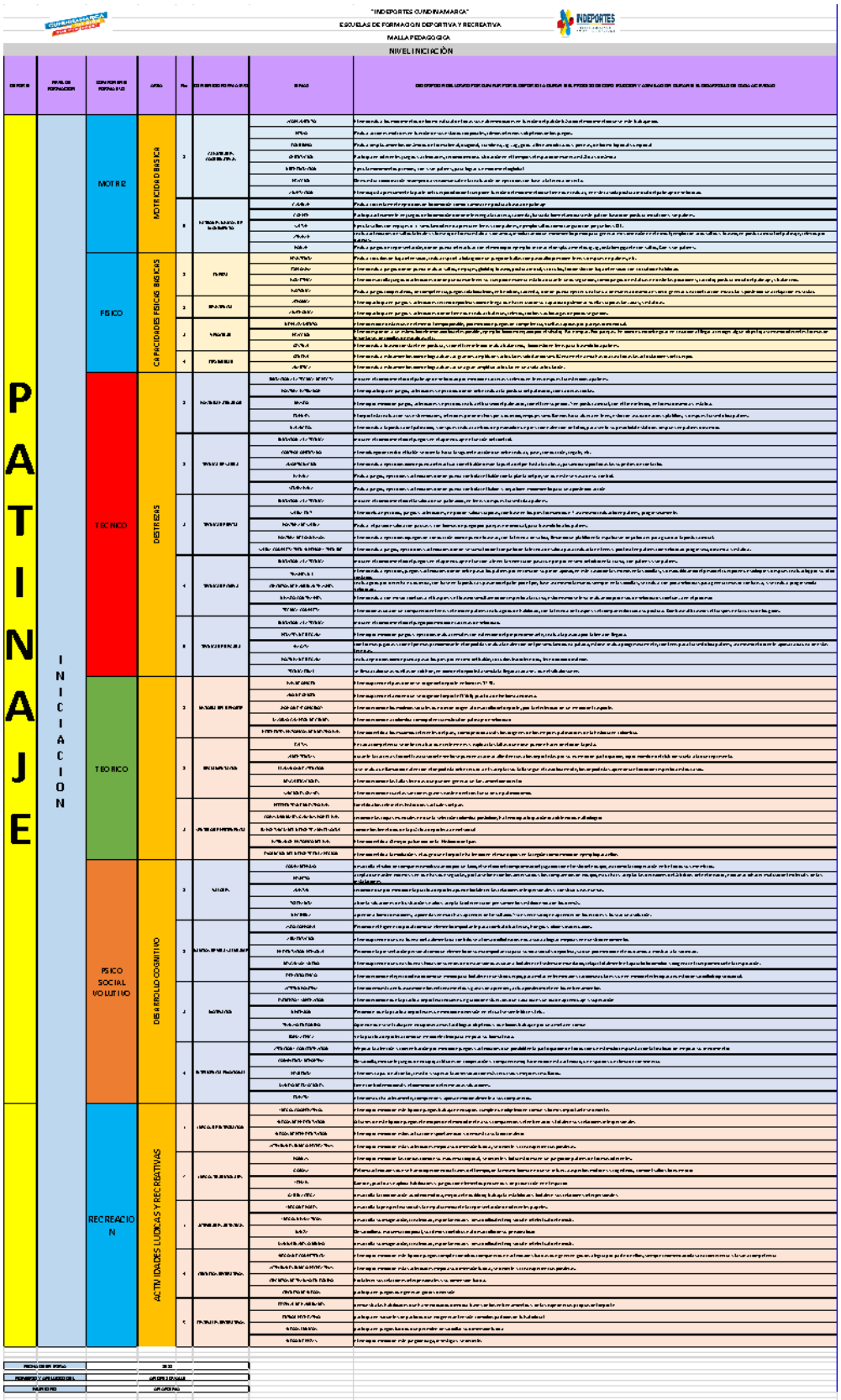
IV. **Univeridad Pedagógica Nacional.** Universidad Pedagógica Nacional. *Universidad Pedagógica Nacional.* [En línea] 2008. http://www.pedagogica.edu.co/storage/rce/articulos/rce24_06ensa.pdf.

V. Jimenéz y otros. *Bases Pedagógicas de la Educación de la motricidad Infantil y de la Educación por medio de la moricidad.* 2010.

-

-

mallas curriculares



"INDEPORTES QUINDÍO NAVARCO"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	CONFORMACION FORMATIVO	AÑO	No.	COMPONENTE FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUALQUIER DEPORTE QUE ELIJAN, EN PROCESO DE CONFORMACION Y ENFOCADO EN CUALQUIER DEPORTE QUE SE DESARROLLE
PATINAJE	FUNDAMENTACION	MOTRICIDAD	CAPACIDADES BASICAS	3	CAPACIDADES COORDINATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				8	CAPACIDADES COORDINATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		FISICO	CAPACIDADES BASICAS	3	FISICO	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	MOVILIDAD	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	VELOCIDAD	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	RESISTENCIA	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		TECNICO	DESTREZAS	3	HABILIDADES TECNICAS BASICAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	HABILIDADES TECNICAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	HABILIDADES TECNICAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				8	HABILIDADES TECNICAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		TEORICO		3	NOCIONES DE ENTRENAMIENTO	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	NOCIONES TACTICAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	NORMAS REGLAMENTARIAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL HOLISTICO	DESARROLLO COGNITIVO	3	VALORES	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	HABILIDADES COGNITIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	VALORES	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	INTERACCION SOCIOCULTURAL	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES RECREATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	ACTIVIDADES RECREATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	ACTIVIDADES RECREATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	ACTIVIDADES RECREATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				5	ACTIVIDADES RECREATIVAS	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

FECHA DE EMISIÓN	2022
RECURSOS Y ORGANISMO DE EL INDEPORTES	QUINDÍO EN CALLE
IN UN DEPTO	QUINDÍO NAVARCO

"INDEPORTES QUINDÍO PARA VIVIR"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	PERFILES FORMADOS	COMPONENTE FORMATIVO	CICLO	Fase	CONTENIDO PROGRAMÁTICO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUALQUIER DEPORTE A EVALUAR EL PROCESO DE CORRECCIÓN Y CALIFICACIÓN DE CUALQUIER DEPORTE
PATINAJE	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BÁSICA	3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				8	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		TECNICO	DESTREZAS	3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				8	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		TEORICO		3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				4	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
				5	[illegible]	[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]
						[illegible]	[illegible]

PERIODO DE EJECUCIÓN	2023
NO. PUNTOS TOPE DE CICLO DEL PLAN DE ESTUDIO	APROBADO POR CICLO
PLAN DE ESTUDIO	OBLIGATORIO