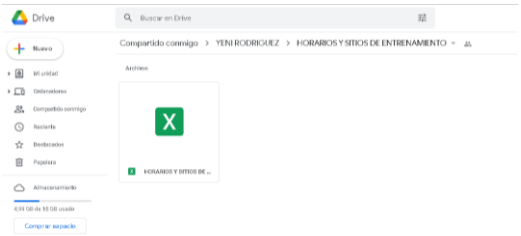
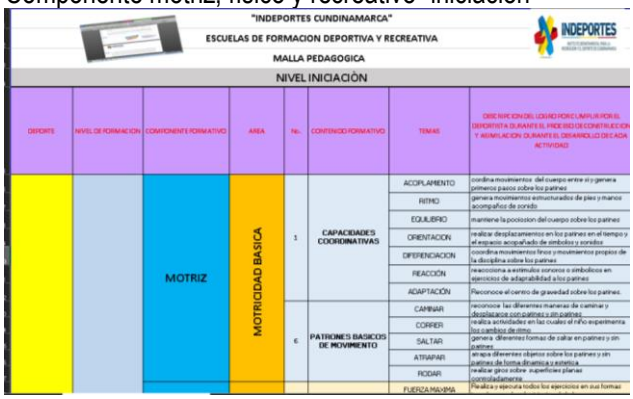
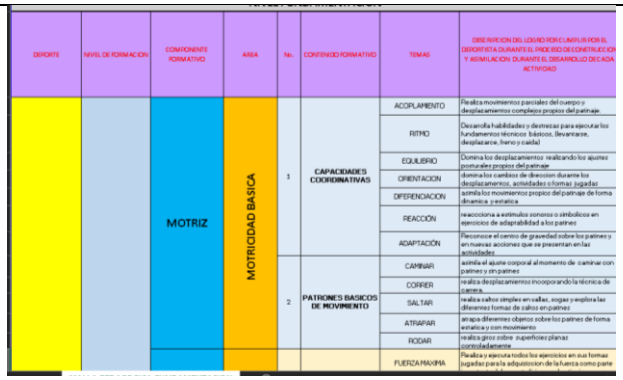
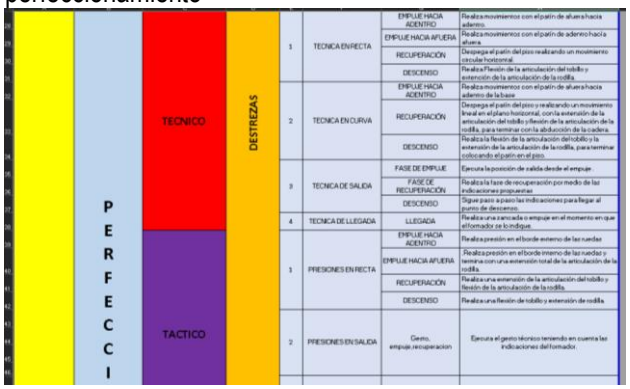
EVIDENCIAS INFORME 011 MES DE DICIEMBRE - CTO 225 DE 2022			
Nombre del contratista	Yeni Katherine Rodríguez Ladino		
Número de identificación	1.074.888.444	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 23/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000165 de 25/01/2022 2022003280 de 08/09/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:		**Actividades realizadas:**	
		ANEXO: PDF EVIDENCIAS:	
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		 	

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 **ACTA DE INICIO - SECOP** **CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 225 DE 2022** **N° de contrato:** 225 de 2021 **Contratante:** INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Contratista:** YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO **Objeto:** PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA **Valor:** ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE **Municipio:** SUTATAUSA **Deporte o disciplina:** PATINAJE **Plazo:** SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato. El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.074.888.444 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 225 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato. **Registro Presupuestal** RES-2022000165 fecha de expedición: 25/01/2022 **Afiliación a ARL** Positiva Compañía de Seguros S.A fecha de cobertura: 01/02/2022 **Poliza de garantías** N/A fecha de aprobación: En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022. **FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ** Supervisora **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** Contratista   Anexo 1: Acta de inicio Yeni Rodríguez Anexo 2: Plan pedagógico Yeni Rodríguez Anexo 3: Mallas curriculares Yeni Rodríguez Anexo 4: Horarios y sitios de entrenamiento Yeni Rodríguez
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.	Componente motriz, físico y recreativo- iniciación  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA CAPACIDADES COORDINATIVAS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN CAMINAR CORRER SALTAR ATRAPAR RODAR FUERZA MAXIMA Componente motriz, físico y recreativo - fundamentación

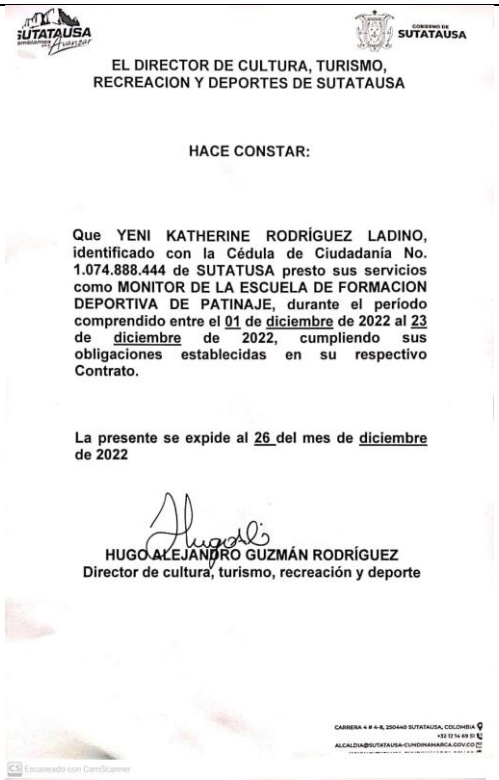
	 Componente de destrezas, motriz físico y técnico. - perfeccionamiento  Anexo 5: asistencia iniciación Yeni Rodríguez -diciembre Anexo 6: asistencia fundamentación Yeni Rodríguez – diciembre Anexo 7: asistencia perfeccionamiento Yeni Rodríguez - diciembre Anexo 8: evidencias iniciación Yeni Rodríguez - diciembre Anexo 9: evidencias fundamentación Yeni Rodríguez – diciembre Anexo 10: evidencias perfeccionamiento Yeni Rodríguez – diciembre
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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	8	2		5	3									10
7 AÑOS	1	7	1		6	1								1	8
8 AÑOS		10			7	3		1		1					10
9 AÑOS	4	2	2	2		2									6
10 AÑOS		2			1	1									2
11 AÑOS		5			2	3				1					5
12 AÑOS		4			2	2									4
13 AÑOS															0
14 AÑOS		1				1									1
15 AÑOS															0
16 AÑOS		3				3									3
17 AÑOS		2				2									2
TOTALES	7	44	5		23	21		1		2				1	51

FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

Documento	Nombre	Genero	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Años	Fecha de nacimiento	Deporte	Categoría	IMC
1136668	DAVISON SUAREZ MARIN JOSE	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	VEREDA SANTA BARBARA	RURAL		TARJETA DE IDENTIDAD	15	19/07/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1136668	ALEJANDRO MACIAS CASTAÑEDA	MASC	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2A -39	URBANO		CEDULA DE CIUDADANIA	16	29/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1012346789	EDWARD ESTEBAN MARIN AGUDELO	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16	05/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1070478	MARIANA CATALINA GARCIA	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CALLE 4 N° 3	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16	25/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1136668	ALEJANDRO MACIAS CASTAÑEDA	MASC	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2A -39	URBANO		CEDULA DE CIUDADANIA	16	29/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1070478	MARIANA CATALINA GARCIA	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2A -39	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16	25/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1070478	MARIANA CATALINA GARCIA	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CALLE 4 N° 3	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16	25/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1070478	MARIANA CATALINA GARCIA	M	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2A -39	URBANO		TARJETA DE IDENTIDAD	16	25/05/2006	INTABLO DE AGUA BLANCA	PATINAJE	0
1136668	ALEJANDRO MACIAS CASTAÑEDA	MASC	ALTO RIONEGRO	SUTATAUSA	CARRERA 3 N° 2A -39	URBANO		CEDULA DE CIUDADANIA	16	29

	Anexo 15: planes diarios perfeccionamiento
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.	
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.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: DICIEMBRE — MUNICIPIO: SUTATAUSA LUGAR: — HORARIO DE PRACTICA: NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN X — PERFECCIONAMIENTO X CLASES: DICIEMBRE — DICIEMBRE — DICIEMBRE DESARROLLO MENSUAL PARTE INICIAL: INICIO — INTRODUCCIPON; MOVILIDAD ARTICULAR; CALENTAMIENTO PARTE FINAL: FINAL — ESTIRAMIENTO; RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) X: DESARROLLO MOTRIZ — ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES — FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TÉCNICOS — TECNICA EN RECTA, TECNICA EN CURVA, TECNICA EN SALIDA, TECNICA EN LLEGADA ELEMENTOS TACTICOS — PRESIONES EN RECTA, PRESIONES EN SALIDA, TRENZADO RECREATIVO — JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES — HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACION, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO Anexo 16: plan mensual Yeni Rodríguez
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.	Anexo 17: Word informe del festivales formativos y escolares 2022 - Sutatausa
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	



EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO,
RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

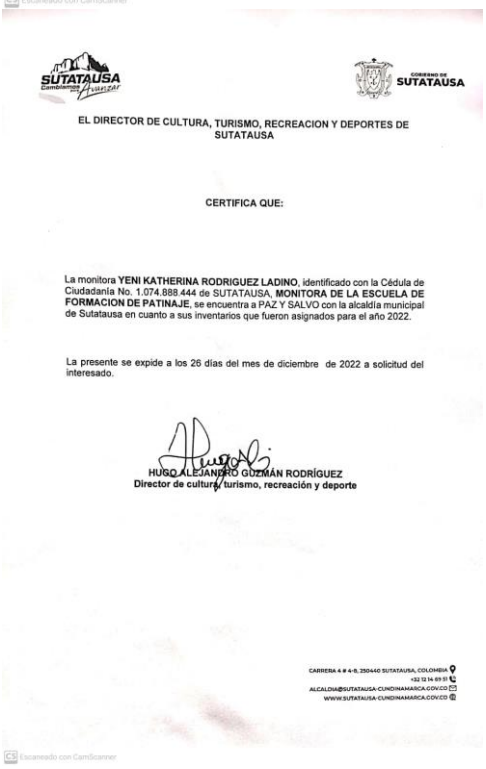
Que YENI KATHERINE RODRÍGUEZ LADINO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.888.444 de SUTATUSA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 26 del mes de diciembre de 2022

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+57 12 14 49 81
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Escaneado con CamScanner



EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

CERTIFICA QUE:

La monitora **YENI KATHERINA RODRIGUEZ LADINO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.888.444 de SUTATAUSA, **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE**, se encuentra a PAZ Y SALVO con la alcaldía municipal de Sutatausa en cuanto a sus inventarios que fueron asignados para el año 2022.

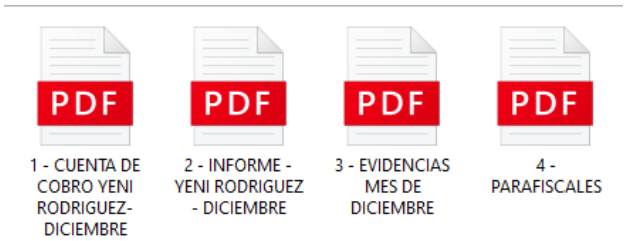
La presente se expide a los 26 días del mes de diciembre de 2022 a solicitud del interesado.

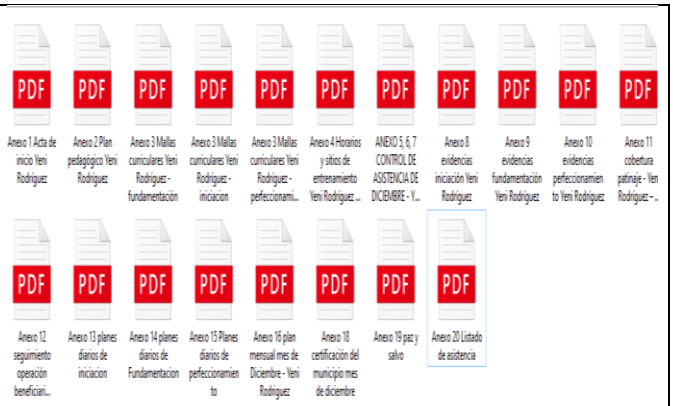
HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+57 12 14 49 81
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Escaneado con CamScanner

Anexo 18: certificación del municipio mes de diciembre
Anexo 19: paz y salvo.

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo 20: Listado de asistencia
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.	Realizaré entrega del formato único de inventario, debidamente diligenciado cuando el instituto lo requiera.
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.	 1 - CUENTA DE COBRO YENI RODRIGUEZ- DICIEMBRE 2 - INFORME - YENI RODRIGUEZ - DICIEMBRE 3 - EVIDENCIAS MES DE DICIEMBRE 4 - PARAFISCALES

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.	

ANEXO 1 OBLIGACIÓN 2
ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 225 DE 2022	
N° de contrato:	225 de 2021
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	SUTATAUSA
Deporte o disciplina:	PATINAJE
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.074.888.444 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 225 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000165	fecha de expedición: 25/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** Contratista

Escaneado con CamScanner

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

MONITOR

YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

INDEPORTES
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
PROVINCIA DEL VALLE DE UBATE
SUTATAUSA
2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE.

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población objeto
8. Caracterización del deporte
9. Estructura por nivel
   - 9.1. Iniciación
   - 9.2. Fundamentación
   - 9.3. Perfeccionamiento
10. Control seguimiento y evaluación
11. Cronograma de actividades
12. Metas
13. Convocatoria
14. Plazo de ejecución
15. Recursos

1. TITULO

PLAN PEDAGOGICO INCLUSIVO DE PATINAJE

2. INTRODUCCIÓN

El plan pedagógico está comprendido por tres categorías de trabajo, cada categoría de formación tiene diferente proceso de enseñanza basados en los mismos principios generales que tiene el patinaje, el primer grupo de trabajo es el más extenso ya que abarca los contenido más importantes en lo referido a la iniciación deportiva, el segundo grupo es más técnico y táctico para el aprendizaje y fortalecimiento de las habilidades y destrezas adquiridas en la formación personal de cada niño y el último grupo de trabajo es el más detallado ya que después del proceso de formación deportivo, vienen periodos de perfeccionamiento y cabe aclarar que este plan pedagógico va únicamente dirigido hacia el proceso de formación deportiva.

Todos los procesos contaran con un factor axiológico debido a que una de las principales ideas del deporte formativo y la psicomotricidad es no solo preocuparse por el rendimiento físico sino también por el ser humano, su convivencia y relación con los demás, con su entorno y con el mismo.

Por otra parte y como factor transversal en todos los grupos de trabajo se trabajara la flexibilidad primero porque es fundamental en desarrollo motriz de los niños, el enfocarnos en la flexibilidad desde la niñez nos permite tener procesos de formación deportiva mucho más óptimos en edades futuras, previniendo lesiones y haciendo más fáciles los procesos de adaptación motriz a cualquier deporte, además la flexibilidad debe ser algo que desde la niñez se trabaje con el fin de unos buenos hábitos de vida en pro de mantener una buena salud y estilo de vida.

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños niñas y adolescentes. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

- El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.
- El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.
- El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.
- Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.
- El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.
- El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

- El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.
- El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.
- El patinaje actúa como des estresante natural.

3. JUSTIFICACIÓN

Una adecuada dirección pedagógica relacionada con procesos de formación deportiva, deben conducir a la obtención de resultados positivos. En la actualidad, la práctica deportiva se asume como un medio, no sólo a través del cual se obtienen resultados cuantitativos, sino también como una posibilidad para formar a las personas de manera holística. Por tal razón, cobra validez el poder llevar a cabo el presente plan pedagógico

Este plan pedagógico busca dejar un impacto a corto y/o largo plazo, en el ámbito formativo y de competencia en el patinaje sobre ruedas. Se pretende que la propuesta

Pedagógica planteada en este plan, sea vista como una opción de ayuda y reforzamiento en la técnica deportiva, para que los deportistas puedan crear un modelo de técnica ideal con el acompañamiento y guía del entrenador; alternativas para el hoy y herramientas para la construcción de un futuro competitivo deseado.

Con este plan se permitirá levantar una propuesta que exponga datos de población con problemas de rendimiento en la parte técnica y a su vez con los que no los presentan, y trabajar de acuerdo a los resultados. La elaboración de este plan como apoyo en los entrenamientos, dirigido a deportistas y además de mejorar la técnica deportiva de los niños, niñas y jóvenes, contribuirá a la ampliación y mejoramiento del entrenamiento en general. Por tal razón, lo que este plan pedagógico busca, es proponer alternativas respecto a la orientación de procesos de formación, para obtener óptimos resultados en dicho sentido.

4. MARCO LEGAL

Algunas normativas relacionadas con las escuelas de formación de patinaje y describen a continuación.

Partiendo de la Constitución Política de Colombia, se encuentran artículos como El 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión. El artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando

una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad

En cuanto a Leyes Nacionales, cabe resaltar la ley 181 de 1995, pues trata sobre el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento del deporte, la recreación y la cultura, COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPUBLICA Ley 181 de 1995. (18, enero, 1995) Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario oficial. Bogotá, D.C.

5. OBJETIVO

- Desarrollar los procesos de formación deportivos y recreativos para el fomento de la práctica del patinaje en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate.

6. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse y desplazarse…)
- Implementar las actividades de formación deportivas en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle del ubate.
- Realizar actividades recreativas para mejor el aprovechamiento del tiempo libre de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate vinculando el núcleo familiar.
- Mejorar las capacidades físicas que se necesitan para el desarrollo de cada una de las técnicas del patinaje de velocidad.
- Desarrollar una metodología que posibilite un análisis relacionado con ejecución de los fundamentos técnicos respectivos.
- Hacer un seguimiento (valoración) que permita tener un control de la manera como se desarrolla el proceso (retroalimentación permanente del proceso).

7. POBLACIÓN OBJETO

Niños y niñas entre las edades de 6 a 17 años edad de la provincia del vale de ubate

Tres categorías.

INICIACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 6 a 8 años

FUNDAMENTACION: comprendido para niños y niñas en edades entre los 9 a 12 años

PERFECCIONAMIENTO: comprendido para adolescentes en edades de 13 a 17 años

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Difícilmente podía imaginar el holandés Hoans Brinker, cuando ideó y construyó la primera rueda metálica para patines en el año 1733, que el patinaje tendría el auge que ha adquirido en nuestros días, con sus cuatro disciplinas (hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey línea) que han originado un "boom" no solamente en lo deportivo sino también en lo comercial. Estas ruedas fueron colocadas bajo un rudimentario patín con llanta metálica y preparada por un industrial zapatero belga, Joseph Lundsen. Pero el proyecto del patín se dejó de lado por las muchas imperfecciones que presentaba, quedando para el olvido y como anécdota.

La historia nos habla de otros inventores de ruedas, pero es en 1813 Cuando Jean Garcín construyó unas ruedas de madera que patentaría dos años después con notable éxito. Creó una Escuela de Patinaje, pero la práctica de los aprendices provocó numerosos accidentes que motivaron el cierre de la Escuela y de sus actividades. Años más tarde, en 1867, el invento de Jean Garcin fue recogido por unos industriales británicos que, previamente perfeccionado, lo presentaron y expusieron en la Feria Mundial de París. Este proyecto fue patentado en Nueva York por James Leonard Plinton, con el acoplamiento de un mecanismo de frenado consistente en un taco de caucho en la parte delantera.

En 1876 se abre en París el primer Centro de Patinaje como deporte de moda y montado con todo tipo de lujos y detalles para deleite de la aristocracia parisina, que tomó el patinaje como deporte de moda. A partir de aquel momento proliferaron las pistas de patinaje por toda Europa. Alemania tenía 50 pistas, Gran Bretaña 30 y en los Estados Unidos comenzaba su expansión. Ante este crecimiento había que organizar El patinaje y, con tal motivo, comenzaron a nacer clubs y competiciones. Edward Crawford se trajo de Chicago nuevas ideas para competiciones y deportes a practicar entre los que se encontraba el hockey sobre patines.

REGLAS:

Traje de competición: por lo general, es un enterizo de lycra.

Protecciones: todos los reglamentos obligan a la utilización del casco protector. El uso de coderas, rodilleras y guantes antifracturantes es opcional, de acuerdo a la edad.

Instalaciones Indoor o cubierto: piso en madera con una cuerda de 100 metros. Pista: debe tener dos curvas iguales y dos rectas iguales. La cuerda ni menor de 125 metros, ni mayor de 400 metros. La superficie es de resina especial, de granito pulido o de asfalto. Ruta: circuito asimétrico con una cuerda de 400 metros y máximo de 1000 metros. Ruta abierta: carretera.

Reglas de competición El recorrido de competición puede ser sobre pista o sobre ruta. Las medidas del recorrido de competición deben ser tomadas a 30

cms. del borde interno; esta línea se llama cuerda. En las competiciones sobre pista o sobre ruta, los competidores serán ubicados para que giren en sentido contrario a las manecillas del reloj.

Carreras Circuitos de habilidades. Contra reloj individual 200 y 300 metros. De distancia corta 500 a 1000 metros. De medio fondo 3000 a 5000 metros. De fondo 10000, 15000 y 20000 metros. Maratones 42 kilómetros. Ultra maratones 100 kilómetros o más.

Distancias oficiales para campeonatos mundiales.

El programa de competencias será igual para hombres y mujeres, y para juvenil y mayores.

Pista

300 m. Contra reloj. 500 m. Sprint. 1000 m. 10.000 m. Puntos y eliminación

15000 m. Eliminación, 5000 m. Relevos (3 atletas)

Puntos y eliminación: se asignan

puntos y hay eliminación en cada vuelta. La última eliminación tendrá lugar cuando queden tres vueltas.

Quedarán máximo 10 atletas en competición. 1 punto al único ganador de las metas individuales y a la meta final se asignará 3-2-1 a los primeros tres clasificados.

Ruta

200 m. Contra-reloj clasificación y final con 12 atletas

500 m. Sprint, 10.000 m. Sprint en todas las vueltas, 20.000 m. Eliminación

10.000 m. Relevos (3 atletas), 42 km. Maratón

Contra reloj individual: se puede disputar sobre pista o ruta; gana quien recorra el circuito en el menor tiempo.

Contra reloj por equipos: se puede disputar sobre pista o ruta, en equipos de 3 atletas que deben recorrer el circuito. Compite un equipo a la vez, y se tomará el tiempo cuando el segundo patinador pase la línea de llegada.

Carrera por puntos: se realizará un sprint cada cierto número de vueltas dependiendo del número de participantes; el primero recibirá 2 puntos y el segundo 1 punto. Si un corredor es eliminado o se retira antes del final de la prueba, pierde todos los puntos. Gana el que sume más puntos.

Carrera de eliminación: dependiendo del número de participantes, cada cierto número de vueltas se elimina uno o más corredores; al momento de la salida,

el juez árbitro se encargará de comunicar la forma en la cual se efectuará la eliminación.

Combinada: en cada sprint señalado, el primer corredor gana punto y el último es eliminado.

Relevos (americana): esta competición puede ser efectuada sobre pista o ruta; es una carrera por equipos, en la que un solo deportista de cada equipo está corriendo al mismo tiempo.

Hay una zona delimitada en la cual es obligatorio realizar el relevo. Números de competición: todos los atletas estarán identificados por tres números. Estos son visibles en ambos lados de la cadera y en el centro de la espalda.

Los campeones del mundo que participen en una competición siendo campeones, pueden utilizar la camiseta de campeón del mundo.

El jurado.

El jurado está formado por un juez árbitro -quien es el principal responsable del correcto desarrollo de las competiciones-, un secretario, un número variable de jueces -según la importancia de la competición y el recorrido-, y tres cronometristas.

La composición del jurado para competiciones de campeonatos del mundo tendrá un juez árbitro, un secretario, uno o dos asistentes del juez árbitro, tres jueces para la llegada, tres cronometristas, un juez de salida y un juez encargado del recuento de vueltas.

Uniforme: camisa y pantalón blancos; blusa, falda o pantalón blancos para las mujeres; medias y zapatos blancos.

Funciones del juez árbitro: ejerce poder disciplinario sobre los participantes, entrenadores, y dirigentes; guía el trabajo de los jueces, controla y decide sobre las divergencias de opinión.

Secretario del jurado: colaborador del juez árbitro. Juez de salida: reúne a los atletas, da las últimas instrucciones, controla el vestuario y el número de competición.

Características.

El patinaje es una actividad recreativa y deportiva consistente en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies. Se puede dividir, atendiendo a la superficie utilizada para patinar, en dos grandes categorías:

Patinaje sobre hielo

Los patines para el patinaje artístico normalmente son blancos y el tacón es de madera. Se lleva a cabo sobre una superficie de hielo, bien sea natural o artificial. En el caso de superficie artificial, se utilizan recintos cerrados llamados pabellones o palacios de hielo que pueden contar con graderíos para acoger competiciones deportivas de las diversas especialidades de patinaje sobre hielo. En los últimos tiempos se están popularizando las llamadas pistas de "hielo sintético". Una superficie de polietileno que permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patinaje sobre ruedas

Se desarrolla en superficies distintas del hielo, por lo general de asfalto, hormigón, terrazo o parquet que, a su vez, pueden tener una capa de rodadura en material plástico (poliuretano, resina sintética, etc.). El deporte del patinaje sobre ruedas se puede desarrollar en lugares específicos, como pistas o circuitos; o bien en lugares no específicos habilitados para la ocasión (como sucede con calles y carreteras en las pruebas de larga distancia).

Los patines de ruedas pueden ser de dos tipos: el clásico, conocido también como quad, que tiene cuatro ruedas colocadas por parejas en dos ejes; y el patín en línea, que tiene una disposición similar a los patines de hielo; sustituyendo la cuchilla por una plancha que sostiene un número variable de ruedas (entre tres y cinco) situadas una a continuación de otra. Estas ruedas tienen un diámetro variable entre 70 y 110 milímetros, pudiendo darse el caso de planchas diseñadas para alojar ruedas de varios tamaños. A comienzos de los años 2000 se utilizó una variante de los patines clip que actualmente está en desuso.

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIOS DEL PATINAJE

El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos. Entre los principales beneficios del patinaje tenemos:

El patinaje ayuda a fortalecer las piernas, mejorando el tono muscular.

El patinaje ayuda a quemar muchas calorías. En media hora de patinaje, a una velocidad estable y moderada puedes quemar hasta 300 calorías.

El patinaje mejora tu resistencia física y ejercita tu equilibrio que es la base de este deporte.

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

El patinaje, comparado con correr (trotar), causa 50% menos de impacto a las articulaciones.

El patinaje incrementa la coordinación motriz, pudiendo ser capaces de generar figuras y realizar giros.

El patinaje modela y fortalece la cintura, el abdomen y los glúteos.

El patinaje activa la circulación sanguínea. Al trabajar el corazón, esté se fortalece y bombea más fuerte en cada latido que da, con lo que nutre nuestras células con mayor frecuencia, y el intercambio gaseoso mejora y nuestra condición respiratoria aumentará.

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

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

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

Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.

Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarla durante posibles caídas.

Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.

Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.

Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.

No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.

Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen más divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música.

MODALIDADES DE PATINAJE: Por otra parte, existen tres modalidades de patinaje principales, cada una de ellas basa su juego y entrenamiento en unas especificaciones determinadas, pero el objetivo es el mismo. Sobre hielo, sobre ruedas, artístico… Todo depende de si es realizado en parejas, grupos, individualmente, pero todos los tipos de patinaje parten de la misma base: la superficie deslizante.

La visión engloba una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento y mejora. En el caso concreto del deporte, las habilidades más relacionadas se describen a continuación:

Agudeza Visual Dinámica: Habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto. Puede darse el caso de que se desplace el sujeto (automovilismo), el objeto (tiro al plato), o ambos (tenis).

Función de sensibilidad a los contrastes: Determina la sensibilidad visual del deportista en distintas condiciones de iluminación. En el esquí, la detección e interpretación de los distintos niveles de gris resulta esencial para los descensos.

Movimientos oculares: De seguimiento, sacudidos y fijaciones, que permiten la movilidad del ojo para explorar el espacio en todas las direcciones. De gran importancia en todos los deportes, cobran especial importancia en los de pelota.

Flexibilidad de acomodación: Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.

Percepción de la profundidad: Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego…

Visión periférica: Capacidad necesaria para poder detectar y responder a estímulos visuales ubicados en áreas del campo visual alrededor del punto donde se fija la mirada. Permite, por ejemplo, al jugador de baloncesto, mirar la canasta al desplazarse botando la pelota mientras controla la posición de los otros jugadores.

Tiempo de reacción visual: Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que requieran respuestas rápidas. Aunque no puede considerarse una habilidad visual

genuina, la incluimos en esta lista por el hecho de que, al entrenar la visión del deportista, en general, siempre intentaremos potenciar la mayor rapidez de respuesta posible.

Una vez que se conoce la importancia de las habilidades perceptivo visuales para el rendimiento del deportista, según diversos estudios entre los que se destacan (Plou y García 1989, Seiderman y Schneder 1985, Fradua 1993), entre otros, el entrenamiento de las habilidades perceptivo visuales se sustenta en un sistema de principios.

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual: El deportista en todo momento debe ser consciente de los objetivos que se están buscando con los medios de entrenamiento.
- Principio del desarrollo multilateral: El entrenamiento perceptivo visual se realiza por etapa según la organización metodológica de la preparación del deportista.
- Principio de especialización: Hace referencia a que cada deporte produce una especialización del sistema perceptivo visual por lo que todo entrenamiento deberá hacer hincapié en esas habilidades especiales específicas.
- Principio de individualización: Cada persona tiene unas características especiales por lo que el entrenamiento perceptivo visual deberá ser individualizado.
- Principio de variedad: La repetición excesiva de sesiones y contenidos hacen que se deban utilizar diferentes métodos de entrenamiento.
- Principio de modelación: El entrenamiento perceptivo visual debe partir de los niveles de la persona y de los niveles de exigencia visual de la competición; es decir hay que entrenar en función de las exigencias de la competición y del estado en que se encuentre el sujeto.
- Principio de progresión: Este principio hace referencia a que gradualmente se irán incrementando la carga y la intensidad del entrenamiento.
- Principio de continuidad: Para que se produzca mejora en las habilidades perceptivas visuales, tendrá que ser un entrenamiento continuo.
- Principio de acción inversa: Este principio nos dice que al igual que con el entrenamiento se consiguen mejoras en las habilidades perceptiva visuales, al dejar de entrenar el nivel de estas habilidades disminuye, es decir, los efectos del entrenamiento son reversibles.

9. ESTRUCTURA POR NIVEL

Unidad didáctica Nº 1: “RECREACIÓN”

Introducción

La recreación es una modalidad de los deportes individuales como el patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo se aplica a **divertir, entretener o alegrar**, a un determinado grupo de personas por medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas. la recreación por lo tanto es una actividad que se puede considerar **terapia para el cuerpo y la mente,** aunque el **ocio** es relajación, pueden estar relacionados.

1. Descripción

Empezara a realizar recreación por medio de juegos donde los participantes se encuentren motivados a las actividades para fortalecer el colectivismo y la confianza en sí mismo diseñar y aplicar estrategias a través de las artes plásticas que desarrollan las habilidades creativas en los niños y las niñas.

Fomentar el compañerismo y el juego cooperativo de aprendizaje de los contenidos de las materias. ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, cardiorrespiratoria, psicomotriz y la coordinación corporal, usando pasos de bailes de rondas infantiles y populares.

Se desarrollarán:

JUEGOS TRADICIONALES

- los participantes podrán utilizar un costal o saco, para la realización de juegos como competiciones o carreras.
- los participantes desarrollaran su creatividad en los movimientos coordinativos viso- manuales con el yoyo
- mediante la actividad de trompos los participantes realizaran movimientos viso manuales con el trompo
- a través de juego de canicas los participantes podrán utilizar las canicas o los garbinches realizarán juegos de competencia
- explorar habilidades y juegos de yermis con elementos pequeños y de proyección en el espacio como es el yermis
- mini tejo

ACTIVIDADES DE CREACIÓN ARTISTICA

- La técnica de la plastilina se fomentar la habilidad de motricidad fina y estimula creatividad
- A través de la pintura el participante estimula la comunicación, la creatividad, la sensibilidad y aumenta la capacidad de concentración y expresión

- A través del dibujo los participantes sabrán como un verdadero arte que enseña la manera de representar los objetos con mayor exactitud y claridad posible

ACTIVIDADES LUDICAS

- El parque ayuda al desarrollo de sus capacidades motoras, mentales y sensoriales de los participantes
- A través del ajedrez los participantes elevaran la cociente intelectual y potencial de memoria
- El domino ayuda alcanzar una determinada puntuación previamente fijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisa
- Las loterías y las damas chinas ayudan a mejorar el nivel de concentración y coordinación viso-manual.

AEROBICOS

- La rumba aeróbica fomentará resistencia cardíaca y respiratoria, combaten la obesidad y el sedentarismo, bajan los niveles de colesterol total en la sangre de los participantes
- Zumba.
- Artes musicalizadas.

2. Objetivos didácticos

Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad.

Contenidos

3.1. Temporalización

Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo en cada una de las sesiones de entrenamiento.

4. Atención a la diversidad

Se atenderá las diferentes NEE de los participantes que asistan a estas clases, mediante la realización de ejercicios adecuados a cada necesidad.

5. Transversalidad

- **Educación para la salud:** se inculcarán los estilos vida saludable, los hábitos de higiene y salud.
- **Educación para la igualdad de genero:** se fomentará el respeto entre participantes en un clima de convivencia y respeto mutuo

DESARROLLO TECNICO Y PEGAGOGICO POR NIVEL:

NIVEL DE INICIACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas.
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego

posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.

- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategias emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: “SALTAR”

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son

generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVO GENERAL

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

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio de los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales y viso pedicas
- Identificar los fundamentos básicos del patinaje.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.
- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategias emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: “desplazar”

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica N.º 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

OBJETIVO GENERAL

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

Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo motor de niños y niñas.
- Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.
- Mejorar la percepción espacial.
- Desarrollar habilidades del dominio en los patines a través de la práctica de ejercicio viso manuales.
- Identificar los fundamentos básicos del atletismo.

METODOLOGIA

La metodología que se seguirá durante el desarrollo de esta Programación Didáctica debe reunir los siguientes principios:

- **Ser flexible:** debe permitir ajustar las propuestas al ritmo de cada uno de los niños y niñas. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades de cada uno de los participantes, por ello, se debe conocer la realidad de partida de los niños y niñas.
- **Ser afectiva:** se deben elaborar los objetivos partiendo de la necesidad de los niños y niñas. Se debe conseguir que los participantes se sienta protagonista de su conducta motriz.
- **Ser participativa**: favoreciendo la cooperación y el compañerismo. Ha de evitarse la competitividad, entendiendo la competición como superación. Ésta se debe utilizar como un medio, pero nunca como un fin.
- **Ser inductiva:** favoreciendo el autoaprendizaje de manera que el participante sea capaz de resolver problemas motrices que luego posiblemente aplicará en las diferentes situaciones motrices a las que se someta.
- **Ser integradora**: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada participante. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- **Ser lúdica**: las diferentes actividades deben plantearse en forma de juegos en los que puedan participar de forma espontánea.
- **Ser creativa:** eliminar los modelos fijos o repetitivos con el objetivo de estimular la creatividad en los niños y niñas para resolver los problemas planteados.

Estrategias de enseñanza-aprendizaje (E/A)

Las estrategias de E/A son aquellas que el docente lleva a cabo para alcanzar los objetivos planteados.

- **Estrategia instructiva:** la mayor parte de las decisiones son tomadas por el docente debido al carácter novedoso o arriesgado de la actividad.

- **Estrategia participativa:** las decisiones son acordadas entre el instructor y los participantes dando un mayor margen de libertad los niños y niñas.
- **Estrategias emancipadoras**: prácticamente todas las decisiones son tomadas por los participantes, dado el conocimiento y la familiarización con los contenidos.

Las técnicas de enseñanza

En esta Programación Didáctica se propone una enseñanza directa para evitar las lesiones como consecuencia de una práctica adecuada de los ejercicios. Una enseñanza recíproca y microenseñanza para favorecer la imaginación y la creatividad del participante, a parte de una mayor cooperación y socialización entre los compañeros.

- **Enseñanza directa:** el instructor da el feed-forward (describe un tipo de sistema que reacciona a los cambios en su entorno, normalmente para mantener algún estado concreto del sistema.) y propone cómo resolver la situación en cada caso.
- **Enseñanza dirigida:** el instructor da a elegir entre varias posibilidades para resolver el problema.
- **Enseñanza recíproca:** un niño o niña plantea las actividades, otro ejecuta las tareas motrices y el último anota los resultados y controla el proceso. Cada alumno/a debe ser partícipe de cada rol.
- **La micro enseñanza:** el niño o la niña mostrará su ayuda a los más compañeros que lo necesiten.
- **Enseñanza mediante la búsqueda:** los participantes tratarán de encontrar la solución a un problema planteado utilizando los recursos trabajados con anterioridad.

Modelos didácticos

En la puesta en práctica de esta Programación Didáctica se pondrá en marcha los modelos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.

- **Modelo de instrucción directa:** combina las estrategias instructivas con las técnicas de enseñanza directa y dirigida. Se suele utilizar con grandes grupos.
- **Modelo de descubrimiento guiado:** se basa en las estrategias participativas. Para su puesta en práctica se aconseja dividir a los niños y las niñas en grupos según sus intereses.
- **Modelo de resolución de problemas:** se suele emplear estrategias emancipatorias donde, partiendo de los conocimientos de los participantes, éste llegue a resolver la tarea propuesta. Se aconseja una organización de los niños y niñas lo más individualizada posible.

Recursos

- **Humanos:** las personas que participen en la puesta en práctica de esta programación será el entrenador/a mayoritariamente, la posible participación de la comunidad.
- **Espaciales:** si la actividad se realiza en el estadio municipal.
- **Materiales:** se podrá utilizar pelotas, lazo, balones medicinales, colchoneta, conos, platillos, vallas, testigos, disco, pito, pista, cronometro y flexómetro.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "desplazar"

Introducción

El desplazamiento es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano se desplaza de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos del desplazamiento comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de desplazamiento.

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "SALTAR"

Introducción

El saltar es una característica de las habilidades del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano salta de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de los saltos comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual de carrera. Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Unidades didácticas

Unidad didáctica Nº 1: "FRENO"

Introducción

El freno es una modalidad del patinaje que se diferencia del resto porque en su proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano frena de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes. Esto obliga a los ejecutantes a desarrollar una técnica muy peculiar con bastantes diferencias respecto a la técnica usual del frenado en las diferentes competencias del patinaje.

Unidad 4 didácticas

Unidad didáctica N°1 Familiarización

Establecer un equilibrio en deslizamiento sobre los apoyos.

Reconocer el centro de gravedad ante una nueva situación.

Dominar la alternancia equilibrio-desequilibrio al lanzarse a patinar.

Controlar las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse, desplazarse…)

Apartados a tratar

Calzarse los patines: sobre los tobillos recae toda la presión, por lo que han de estar bien sujetos, para ello debemos enseñar al niño a ponerse correctamente sus patines. Ajustarlos bien a sus pies, regularlos y fijarlos. No debemos olvidar enseñarle a cuidar el material.

Mantener el equilibrio: es importante que los niños asimilen su esquema corporal ante la reducción de la base de apoyo de su cuerpo.

Andar y primeros desplazamientos: una vez asimilada la nueva situación comenzaremos a trabajar los primeros pasos sobre patines.

Caerse y levantarse: son dos puntos fundamentales que debemos controlar a la hora de patinar. Aprender a caer bien es imprescindible para evitar lesiones graves de rodillas, espalda, coxis… Procuraremos llegar a tierra siempre de costado y rodando sobre nuestro propio cuerpo.

Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.

Actividades propuestas

Por parejas, nos pasaremos en estático un balón rodando por el suelo: por la derecha, por lo izquierda, entre las piernas…

Juego: “el mundo al revés” el profesor se coloca enfrente del grupo. Cuando diga “delante” todos han de dar un paso atrás, igualmente con la derecha, izquierda, arriba y abajo.

Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.

Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada.

Con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.

Ir flexionando las rodillas hasta sentarnos en el suelo, y luego levantarnos apoyando las rodillas.

Unidad 5 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Deslizamiento en equilibrio

Afianzar el equilibrio dinámico.

Reforzar el equilibrio en desplazamiento.

Aumentar la capacidad de equilibrio y equilibrio móvil sobre objetos reducidos móviles.

Coordinación dinámico-general, consiguiendo mejor coordinación entre el tren superior que hace de equilibrador y el tren inferior que lleva y mantiene las trayectorias de los desplazamientos.

Apartados a tratar

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

Posición de partida: es un paso obligado para adquirir confianza con los patines, la posición de salida se logra apoyando el talón de un patín contra el otro. No olvidemos iniciar los ejercicios manteniéndose las rodillas un poco flexionadas al igual que los codos. Nos inclinaremos hacia delante lo máximo posible colocando las manos por delante del cuerpo para estar preparados ante cualquier imprevisto.

Primeros pasos: en la posición de partida, el primer impulso se toma empujando sobre el pie posterior colocado a 45º respecto al sentido de la marcha; el segundo paso, a su vez, se debe efectuar sólo después de haber recuperado el patín de impulso y así sucesivamente. Los primeros pasos se deben dar con breves impulsos contando mentalmente (1,2). Una vez adquirida mayor soltura en los movimientos, alargamos el paso y contamos (1,2,3).

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

La canadiense: consiste en derrapar con un pie mientras que el otro sirve de apoyo.

Arrastrado: colocamos el pie que queda atrás perpendicular al otro, ejerciendo así una fuerza sobre las ruedas que arrastran.

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

Actividades propuestas

“El pito”: el profesor dirige al grupo con un pito, cuando pita todos arrancarán con impulso, deslizándose por el espacio, cuando vuelve a pitar frenan.

Juego “el pañuelo”: se forman dos equipos que deben estar numerados y situados a cierta distancia del jugador que sujeta el pañuelo.

Cada niño con un stick lo va empujando delante de él. Esta situación obliga al niño a adoptar la actitud de base del patinador: rodillas flexionadas hacia delante y espalda inclinada.

El niño elige una línea del suelo, toma impulso y se desliza siguiendo esta línea, sobre un patín. La misma situación después con el otro patín. Esta situación de equilibrio sobre un patín permite abordar el trabajo sobre los cantos, ya que cantear permite al patinador describir una curva. Este trabajo de toma de conciencia y dominio de los cantos es primordial para la disociación de los apoyos y es, pues, una fuente de progreso.

Equilibrios sobre un patín: después de una toma de impulso, el niño levanta la pierna libre estirada o flexionada, todo el tiempo que pueda y la lleva de delante a atrás, de atrás adelante y al lado, ir alternando la pierna.

Juego: “los charcos”: los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo.

Unidad 6 didácticas

Unidad Didáctica N°1 Fase. Agrupamiento

Controlar los distintos movimientos que se pueden dar al variar el centro de gravedad.

Estar dispuesto a salvar cualquier situación inesperada.

Esta situación lleva al niño a flexionar las rodillas. La toma de conciencia de esta articulación es indispensable para eliminar las piernas rígidas y la caída del tronco hacia delante que se observa en todos los principiantes.

Actividades propuestas

Colocar vallas y que los niños pasen por debajo.

Por parejas, uno dentro de un aro y el otro en cuclillas cogido a un aro o pica por la espalda, deslizarse.

Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello.

“El enano”: avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente.

Juego “los cañones”: los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.

Juego “robar piedras”: se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un campo dónde tienen sus piedras. Su misión consiste en defender sus piedras e intentar llegar al campo contrario y robárselas al otro equipo. Si son tocados en el intento deberán quedarse en el sitio hasta que un compañero les salve. Si llevan una piedra en ese momento, deberán dejarla y regresar a su campo. Ganará el equipo que consiga robar todas las piedras del campo contrario.

Juego “túneles móviles”: por parejas, forman un puente con una pica, cuerda, aro… y se van desplazando libremente por el espacio. El reto va pasando por estos túneles individualmente o por parejas.

Juego “código de circulación”: se trazan en el suelo calles más o menos anchas, caminos, cruces, isletas… y se colocan señales de circulación que serán respetadas al patinar.

Juego de las sillas.

Juego “las 3 jarras”: por parejas nos colocamos formando un círculo enlazados con las manos en la cintura. Uno la para y ha de coger a otro que se encuentra dando vueltas al círculo. Este puede hacer zigzag entre las parejas y cambiar el sentido de la marcha. Para salvarse se enlazará a una de las parejas, pero el del otro extremo pasa entonces a ser perseguido.

Unidad 7 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Cambios de dirección

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

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

Actividades propuestas

Colocamos 4 hileras de conos y primero las van pasando normalmente. Luego proponemos carreras de relevos por equipos.

Juego “robar colas”: todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya.

Unidad 8 didácticas

Unidad didáctica N°1 Franquear obstáculos – saltar

Favorecer el dominio de los apoyos.

Dominar ambas formas de saltos. Con las dos piernas a la vez, primero con una y luego con la otra. El salto es una de las primeras respuestas del principiante al problema del franqueo de un obstáculo.

Trabajar los diferentes componentes de los saltos: impulso, suspensión, recepción, que nunca están disociadas en el niño.

Toma de conciencia de que los brazos son inductores de los saltos, para mejorar los mismos.

Vencer su aprensión de una toma de impulso eficaz y una continuidad en la acción sin romper el ritmo.

Actividades propuestas

Juego: “el verdugo”: uno con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien se tropiece pasará al centro.

Desplazarnos por la pista y saltar sin tocar todas las líneas pintadas. También podemos colocar objetos (cuerdas, picas, pañuelos…).

Unidad 9 didácticas

Unidad didáctica N° 1 Patinar hacia atrás

Aventurarse en el espacio trasero y dominarlo.

Familiarizarse con una situación inhabitual y el riesgo que ésta supone.

Actividades propuestas

Agachado con los talones en el trasero, el niño se empuja hacia atrás con las manos y se deja deslizar.

Con las piernas flexionadas el niño se empuja con la ayuda de una pared o de un compañero.

Con las piernas flexionadas, el niño sujeta una pica por delante de él y se deja empujar hacia atrás por un compañero.

El niño de espaldas a su compañero es arrastrado por medio de un aro.

Partiendo con las piernas semiflexionadas se acercan las puntas delanteras de los patines y propulsándose hacia atrás rodar describiendo dos curvas simétricas, así descubrirán que las puntas de los pies se separan y los talones se juntan.

Juego “la serpiente se muerde la cola”: los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.

Pautas metodológicas

Vamos a plantear al niño las situaciones problema para que él mismo vaya descubriendo su solución y las grave como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficiente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

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

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

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

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

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

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

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

10. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION.

CONTROL SEGUIMIENTO

Se realiza un seguimiento diario a cada uno de los estudiantes realizando un registro de asistencia escrito durante todo el proceso de entrenamiento deportivo**.**

Se implementarán unos test de iniciación al deporte en dos tomas uno al iniciar el proceso deportivo y el otro al final del proceso para saber los resultados del entrenamiento y poder concluir de manera satisfactoria el proceso de formación deportiva.

EVALUACION

La finalidad de la evaluación es orientar a los participantes y al entrenador en determinados momentos del proceso formativo. La evaluación que se llevará a cabo durante la puesta en práctica de esta Programación Didáctica va a ser cuantitativa, es decir, basada en el rendimiento del participante. La evaluación constará de las siguientes fases:

- **Evaluación inicial:** de carácter informativo tanto para el alumno/a como para el profesor/a. Incluye la toma de datos antropométricos (peso, talla...) y un test de conductas motrices. Esta evaluación puede influir para ver la aptitud del participante para el atletismo.
- **Evaluación continua o formativa:** para controlar el proceso de E/A. Es la evaluación del día a día en las distintas sesiones. Cada participante tendrá un registro personal donde irá anotando las incidencias y el trabajo desarrollado. Al terminar cada bloque de contenidos se evaluará conceptos, procedimientos y actitudes.
- **Evaluación sumativa o final:** se llevará a cabo al final de curso y tratará de valorar el grado de consecución de los objetivos obtenidos por el alumnado, así como de la evaluación de la programación en sí misma. Se llevará a cabo al final de curso.

Instrumentos de evaluación

- **Conceptos:** se evaluará en función de la reflexión que el participante hace sobre la práctica. Se llevará a cabo mediante preguntas directas al terminar la sesión, en la fase de vuelta a la calma, o aprovechando el periodo de calentamiento de la sesión siguiente.
- **Procedimientos:** serán evaluados en cada trimestre mediante pruebas prácticas donde los niños y niñas demostrarán el grado de aprendizaje obtenido en cuanto a su capacitación para las diferentes actividades motrices.
- **Las actitudes:** se recogerán a través de un registro personal donde se anotará:
  - Asistencia.

- Vestuario y aseo personal.
- Comportamiento en entrenamiento.
- Esfuerzo e interés.
- Valores

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Establecido para 7 meses de trabajo cumpliendo unos lineamientos dados por indeportes Cundinamarca.

Grupo de trabajo	Temas centrales
Iniciación	Test de valoración de ingreso capacidades básicas Familiarización Teoría del patinaje y los elementos deportivos Potenciación en capacidades básicas Deslizamientos Agrupamiento Cambios de dirección Coordinación viso - manual Coordinación viso – pedica Fundamentos técnicos de iniciación al patinaje y su ejecución Recreación Valores y principios para una buena convivencia
Fundamentación	Test de valoración ingreso capacidades básicas Teoría del patinaje y los elementos deportivos Nutrición y psicología Habilidades motrices de base Capacidades condicionales Capacidades perceptivo-motoras Postural y esquema corporal Fundamentación a la técnica Fundamentación a la táctica Coordinación mixta Trabajo individualizado de las capacidades básicas Valores y principios para una buena convivencia Recreación
Perfeccionamiento	Test de valoración de ingreso de capacidades básicas Nutrición y psicología Teoría del patinaje y los elementos deportivos perfeccionamiento de la Técnica perfeccionamiento de la Táctica

	trabajo físico para fortalecer las destrezas y habilidades. Trabajo de profundización de Velocidad, Fuerza, Trabajo aeróbica y anaeróbica, Flexibilidad Potencia Recreación Familiarización Deslizamiento con equilibrio Agrupación Cambio de dirección, franquear y saltar Patinar hacia atrás Valores y principios para una buena convivencia

12. METAS

- Lograr la participación de toda la población de niños, niñas y adolescentes de la provincia del valle de ubate en la escuela de formación de patinaje.
- Incorporar el tema de Calidad de Vida en las actividades planteadas para brindar un mejoramiento en los aspectos familiares de los integrantes de la escuela de patinaje.
- Realizar procesos que propicien autonomía, participación, creatividad, sentido de pertenencia y satisfacción.
- Promover equipos de trabajo con el liderazgo y el desarrollo de valores en la formación de personas idóneas en la sociedad.
- Realizar encuentros deportivos presenciales de cada una de las escuelas de formación para generar espacios de interacción con otros municipios.

13. PLAZO DE EJECUCIÓN

El plazo de ejecución del contrato es de siete (07) meses contados a partir del perfeccionamiento el cumplimiento de los requisitos de ejecución, cual se hará efectivo a partir de la suscripción del acta de iniciación.

14. RECURSOS

Humanos: niños, adolescentes

Físicos: escenarios deportivos,

Material deportivo: conos, aros, patines, cintas y platillos

15. CONVOCATORIA

Se realizarán con el apoyo de la coordinación de deportes de los municipios y a través de publicidad en medios de comunicación local y redes sociales que permitan llegar a dar cumplimiento a la población beneficiada del proceso de formación deportivo.

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	FUNDAMENTAC	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico en el patinaje
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza recorridos de intencidad media de un lugar a otro en un tiempo establecido con y sin patines
						ANAERÓBICA	ejecuta desplazamientos cortos de maxima intensidad con patines y sin patines
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	ejecuta movimientos de rapidez ante estimulos audivisuales
						DE DESPLAZAMIENTO	realiza desplazamientos rapidos traslando objetos de un lugar a otro ante estimulos audivisuales con y sin patines
						MAXIMA	ejecuta arrancadas desde distintas posiciones desplazandose de un lugar a otro con y sin patines,
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia

	I O N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y obliigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocision al momento de la actividad fisica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos predeportivos y formas jugadas	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	el yoyo, la goloza, el trompo, el cucunuba, canicas,	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos de habilidades con patines y sin patines	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	cordina movimientos del cuerpo entre si y genera primeros pasos sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompañados de sonido
						EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						ORIENTACION	realizar desplazamientos en los patines en el tiempo y el espacio acopañado de simbolos y sonidos
						DIFERENCIACION	coordina movimientos finos y movimientos propios de la disciplina sobre los patines
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	reconoce las diferentes maneras de caminar y desplazarce con patines y sin patines
						CORRER	realiza actividades en las cuales el niño experimenta los cambios de ritmo
						SALTAR	genera diferentes formas de saltar en patines y sin patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines y sin patines de forma dinamica y estetica
						RODAR	realizar giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA RAPIDA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
						FUERZA DE RESITENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						MAXIMA	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
						DE DESPLAZAMIENTO	Participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
						ESTATICA	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante del
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia

	C I O N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	reconoce el valor del respeto hacia el y los demas
						REPONSABILIDAD	cumple con los deberes, compromisos y olbigaciones con sigo mismo y los demas
						TRABAJO EN EQUIPO	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
						AUTODISCIPLINA	Desarrollar entrenamientos en distintos espacios para que los deportistas tengas diferentes experiencias
						HUMILDAD	escucha, acepta la critica y reconocer sus errores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	reconoce la importancia de la higiene y el aseo personal
						ALIMENTACIÓN	reconoce y mejora sus habitos de alimentacion e hidratacion en el patinaje
						PRESENTACION PERSONAL	maneja el buen uso de su uniforme y reconoce la importacia de la uniformidad
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce y diferencia la importancia del descanso y el sueño
						EJERCICIO FISICO	participar activamente de las actividaes con buena actitud
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	muestra buena dispocion al momento de la actividad fisica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	propone actividades en el desarrollo de la sesión
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	participar con buena actitud de las actividades, escucha y pide la palabra para opinar
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	reconoce la importancia del trabajo en equipo en los juegos y formas jugadas en el patinaje
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADAS	aplica los diferentes ejercicios reglamentados y no reglamentados al patinaje
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YOYO, GOLOZA, CUCUNUBA Y TROMPO	reconoce los juegos tradicionales de las epocas antiguas
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ZUMBA, DANZA Y BAILE	reconoce la importancia de otras actividades en el goce y la preparacion fisica del deporte
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	identifica y desarrolla las actividades con buena actitud
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS RECREO DEPORTIVOS	se adapta con respeto a los diferentes entornos deportivos y recreativos

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2
MALLAS CURRICULARES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza movimientos parciales del cuerpo y desplazamientos complejos propios del patinaje.
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						ORIENTACION	domina los cambios de direccion durante los desplazamentos, actividades o formas jugadas
						DIFERENCIACION	asimila los movimientos propios del patinaje de forma dinamica y estatica
						REACCIÓN	reaccciona a estimulos sonoros o simbolicos en ejercicios de adaptabilidad a los patines
						ADAPTACIÓN	Reconoce el centro de gravedad sobre los patines y en nuevas acciones que se presentan en las actividades
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	asimila el ajuste corporal al momento de caminar con patines y sin patines
						CORRER	realiza desplazamientos incorporando la técnica de carrera.
						SALTAR	realiza saltos simples en vallas, sogas y explora las diferentes formas de saltos en patines
						ATRAPAR	atrapa diferentes objetos sobre los patines de forma estatica y con movimiento
						RODAR	realiza giros sobre superficies planas controladamente
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	F.EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						F.MÁXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						F.RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						F.ESPECIFICA	Realiza ejercicios de posición base que permitan desarrollar fuerza en tren superior e inferior.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAERÓBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	V.REACCIÓN	Responde a diferenetes estimulos audiovisuales
						V. DESPLAZAMIENTO	se desplaza a gra velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ACTIVA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro.
						EMPUJE HACIA AFUERA	Realiza movimientos con el patín de adentro hacía afuera.
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso realizando un movimiento circular horizontal.
						DESCENSO	Realiza Flexión de la articulación del tobillo y extención de la articulación de la rodilla.
				2	TECNICA EN CURVA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza movimientos con el patín de afuera hacia adentro de la base
						RECUPERACIÓN	Despega el patín del piso y realizando un movimiento lineal en el plano horizontal, con la extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla, para terminar con la abducción de la cadera.
						DESCENSO	Realiza la flexión de la articulación del tobillo y la extensión de la articulación de la rodilla, para terminar colocando el patín en el piso.
				3	TECNICA DE SALIDA	FASE DE EMPUJE	Ejecuta la posición de salida desde el empuje .
						FASE DE RECUPERACIÓN	Realiza la fase de recuperación por medio de las indicaciones propuestas
						DESCENSO	Sigue paso a paso las indicaciones para llegar al punto de descenso.
				4	TECNICA DE LLEGADA	LLEGADA	Realiza una zancada o empuje en el momento en que el formador se lo indique.
		TACTICO		1	PRESIONES EN RECTA	EMPUJE HACIA ADENTRO	Realiza presión en el borde externo de las ruedas
						EMPUJE HACIA AFUERA	.Realiza presión en el borde interno de las ruedas y termina con una extensión total de la articulación de la rodilla.
						RECUPERACIÓN	Realiza una extensión de la articulación del tobillo y flexión de la articulación de la rodilla.
						DESCENSO	Realiza una flexión de tobillo y extensión de rodilla.
				2	PRESIONES EN SALIDA	Gesto, empuje,recuperacion	Ejecuta el gesto técnico teniendo en cuenta las indicaciones del formador.
				3	TRENZADO	tecnica precisa de trenzado	Realiza perfectamente el trenzado en las curvas en pista

	AMIENTO	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CONCEPTUALIZACIÓN GENERAL DEL PATINAJE	Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BÁSICAS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	GENERACION DE ESPACIOS DE BUEN AMBIENTE , CUIDADO DE LOS ELEMENTOS Y RESPETO POR EL DEPORTE	trabaja en las buenas relaciones interpersonales con los compañeros y practica la sana competencia
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones difíciles
						HONESTIDAD	armoniza las palabras con los hechos tiene su propia identidad
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	identifica cuales son los implementos basicos de aseo
						ALIMENTACIÓN	reconoce cuales son los alimentos y bebidas que son vitales para un estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	adquiere habitos responsables sobre la uniformidad y su presentacion
						DESCANSO Y SUEÑO	reconoce la importancia del descanso y las horas de sueño para reponerse
						EJERCICIO FISICO	participa activamente de las actividaes con buena disposición
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Participa con frecuencia en las actividades programadas para la utilización del tiempo libre.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	participa activamente propone y da su punto de vista
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	sigue las indicaciones del formador de la manera mas adecuada
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	comunica sus emociones buenas o malas con relacion a sus compañeros
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	YERMIS	trabaja la velocidad y reaccion , agilidad, punteria y fuerza en un juego recreativo
						EL ESPEJO	realiza movimientos de imitacion de su compañero
						BALONMANO	Reconoce las reglas basicas propuestas por el formador.
						JUEGO DE NOMBRES	repite su nombre junto con el que esta al lado y asi consecutivamente
				2	JUEGOS TRADICIONALES	COCA	participa el juego tradicional de la coca y lo practica
						CANICAS	manifiesta las diferentes formas de jugar a las canicas.
						CUCUNUBA	participa del cucunuba con sus compañeros.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	realiza la actividad plazmando sus mensajes o figuras en un mural
						GLOBOFLEXIA	desarrolla su creatividad por medio de globos
						BAILE	Reconoce diferentes formas de movimiento por medio del baile
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MATCH RECREATIVO	participa del match recreactivo.
					FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	14/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUTATAUSA

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE

MUNICIPIO: SUTATAUSA

NOMBRE DEL FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO		INICIACION						
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA CONCUBITA						
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO		FUNDAMENTACION						
	SEDE DE TRABAO		VEREDA CONCUBITA						
2:00 AM A 4: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO MUNICIPAL	VEREDA CONCUBITA	COLISEO MUNICIPAL		COLISEO MUNICIPAL			
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 YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA INICIACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	USAQUEN CACERES MARIA JOSE	3142011180					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
2	ALONSO SANCHEZ KELLER MATHIAS	3193712065					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
3	CENDALES QUIROGA ANNA VALENTINA	3124979980					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
4	CHACA ULTENGO SAIRY JISSEL	3112650346					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
5	BELLO MURCIA PAULA VALENTINA	3115296828					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
6	BELLO MALAVER WILMER SEBASTIAN	3123046969					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
7	AREVALO SEPULVEDA EMILIA	3202888108					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
8	CASTILLO MARTINEZ GELVANIE GISSELA	3203400269					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
9	BENITEZ CANO VARELY NICOL	3203664816					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
10	GOMEZ ALFONSO PAULA ISABELLA	3107577830					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
11	VARGAS BALLEN VALERIA JULIANA	3114703864					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
12	VEGA CARRILLO AILEEN YISNETH	3125243468					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
13	GRANDE CALVO LUISA FERNANDA	3123459942					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
14	HERNADEZ GUARIN ZOE VALENTINA	3107596705					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
15	SIERRA RINCON DIEGO ALEXANDER	3132276612					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
16	QUIROGA PALOMARES KARON SALOME	3102954397					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
17	HERNANDEZ GARCIA DANNA ISABELLA	3212852810					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
18	GOMEZ JIMENEZ LAURA SOFIA	3152975581					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
19	ROBAYO RODRIGUEZ MADELYN SAMARA	3208829790					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
20	OTALORA VEGA SALOME	3107685944					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
21	ORTEGA GOMEZ DANNA SOFIA	3118663664					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
22	TORRES BERNAL SARA CAMILA	3203312061					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
23	SIERRA RINCON LIZETH TATIANA	3132276612					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
24	GOMEZ CONTRERAS LILI ROSARIO	3134812033					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
25	MENCO CASTRO MARIA ALEJANDRA	3138206364					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
26	GRANDE CALVO HEIDY KAROLINA	3123459942					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
27	MURCIA LARA KATHERIN SOFIA	3132100056					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
28	CASALLAS VEGA EVELIN YISETH	3144581481					1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
29																																	0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	GARCIA BELLO EMILY SOFIA	3144854400					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
2	CANO QUINTERO JESSICA KARINA	3222572006					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
3	RODRIGUEZ BELLLO HAYDER IVAN	3132775671					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
4	CABRA VILLAMIL CRISTIAN SAMIR	3209649583					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
5	POVEDA RINCON KEVIN STIVEN	3015749110					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
6	CUERVO MONTAÑO NICOLAS	3118733070					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
7	AGUDELO TORRES ALLISON JULIANA	3168088813					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
8	PEDRAZA MEJIA MARIA ISABELLA	3163849820					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
9	HERNADEZ GUARIN EMILY DAYAN	3107596705					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
10	MONTAÑO ROMERO SHARA VALENTINA	3142872978					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
11	MENCO CASTRO LINA SOFIA	3138206364					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
12	RUIZ RUBIO TANIA GABRIELA	3223100988					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
13	PAEZ PATARROYO MARIA JOSE	3132845848					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
14	GAMA JIMENEZ JENIFER MARIANA	3152975581					1	1			1			1	1			1			1	1			1									9	9	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3
ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BARRERA CANO EVELY XIOMARA	3017960798						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
2	GOMEZ BRIYITH VANESSA	3208049098						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
3	LASSO CONTRERAS DANNA ESLENID	3143888030						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
4	GOMEZ JIMENEZ MARIA VALENTINA	3123217308						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
5	GOMEZ DEISY JHULIANA	3208049098						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
6	TORRES GOMEZ DAYAN CAMILA	3197087835						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
7	HERNANDEZ LOZANO JENNIFER TATIANA	3133101773						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
8	FORERO PAIBA YULIETH STEFANY	3209588114						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
9	MAHECHA CASTILLO DIANA JIMENA	3112017305						1	1		1				1	1		1				1	1		1									9	9	0	100%
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS INICIACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: DICIEMBRE**

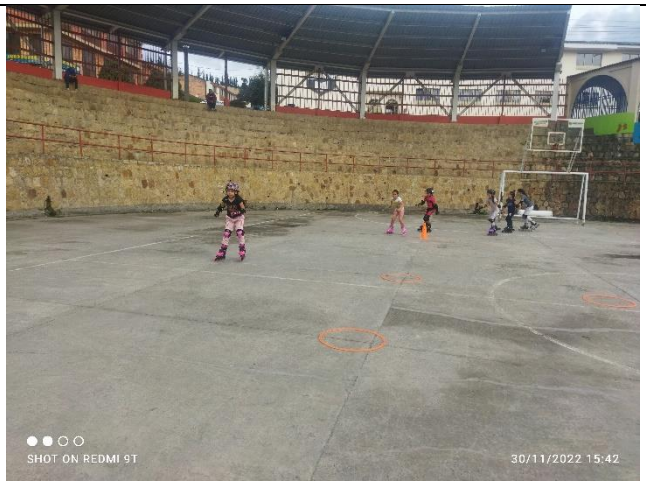
INICIACION



INICIACION



INICIACION



INICIACION



ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACIÓN

FORMADOR	**YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**	
No DE CONTRATO	**225 DE 2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**PATINAJE**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO – VEREDA CONCUBITA**	**MES: DICIEMBRE**

FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



FUNDAMENTACIÓN



ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3
EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">225 DE 2022</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">PATINAJE</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>COLISEO – VEREDA CONCUBITA</td><td>MES: DICIEMBRE</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
</td></tr>
</table>

• ANEXO 11 OBLIGACIÓN 4
o COBERTURA PATINAJE – SUTATAUSA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	8	2		5	3									10
7 AÑOS	1	7	1		6	1								1	8
8 AÑOS		10			7	3		1		1					10
9 AÑOS	4	2	2	2		2									6
10 AÑOS		2			1	1									2
11 AÑOS		5			2	3				1					5
12 AÑOS		4			2	2									4
13 AÑOS															0
14 AÑOS		1				1									1
15 AÑOS															0
16 AÑOS		3				3									3
17 AÑOS		2				2									2
TOTALES	7	44	5		23	21		1		2				1	51

FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

• ANEXO 12 OBLIGACIÓN 4

o SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS PATINAJE - SUTATAUSA

Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	Sector de residencia	Email	Tipo de documento	Años	Fecha de nacimiento	Deporte	Categoría	Rol	EPS	Orientación sexual	Identificación de género	Estado de vinculación	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?	Segunda nacionalidad	Talla uniforme	Talla calzado	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de teléfono del acudiente	Correo electrónico del acudiente	Idioma	Intérprete
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1117384369	ZAPATA CASTRO MARIA JOSE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	13	13-02-2012	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	ACTIVO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGELICA MARIA CASTRO ROJAS	MADRE	3132511333			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1011340709	CRISTANCHO GARZON ANA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 27	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	05-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	TRANSITORIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	DIANA CAMILA GARZON	MADRE	3132273984			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078274369	ARDILA SEPULVEDA PAOLA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	02-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA SEPULVEDA MARTIN	MADRE	3202300618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1075882951	CASTILLO MARTINEZ JEIMMY ARDILA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	10-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA MARTIN	MADRE	3202300618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116257	ARIAS MORENA PAOLA VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 2 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	10-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ ADRY MORENA GUERRERO	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1120459814	ARIAS VALENCIA ANGIE VALERIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	14-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	YOLANDA VALENCIA GUERRERO	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268962	CHAPARRO FAJARDO KAREN SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	30-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGELA MARIA FAJARDO CARDOS	MADRE	3132514207			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1052385783	ARIZA ALFONSO SANTI JOSE	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		RC (NUIP) CIVIL	9	10-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Hijos	NINGUNA			NO	10	29	ANA RUBIA ALFONSO	MADRE	3132502568			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268760	JOMEZ REYNOSO PAOLA ISABELLA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	16-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	COMPENSAR	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANA ALEXANDRA ALFONSO	MADRE	3132772668			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116886758	LOPEZ FAJOR VALERIA JULIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 2 # 2 - 31	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	21-07-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	DIANA JULIANA BAJOR VARGAS	MADRE	3132772668			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268755	HERNANDEZ GARZON JOSE VALENTINA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	07-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	JOSE GARZON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268767	RIVERA RINCON JESSY ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	09-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	JESSY ALEJANDRA RINCON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268765	HERNANDEZ GARCIA SHIRLA ISABELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 105	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	12-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	SHIRLA GARCIA GARCIA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
											PATINAJE DE VELOCIDAD																					40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 2 - 31	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268765	HERNANDEZ GARCIA SHIRLA ISABELA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 105	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	12-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	SHIRLA GARCIA GARCIA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116447477	CUEVO VARGAS LINA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 117	Urbano		RC (NUIP) CIVIL	9	05-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANDREA DEL ROSARIO VARGAS	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268676	ROMERO RODRIGUEZ MARIANA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 4 # 4 - 49	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	02-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA DEL CONSUELO RODRIGUEZ	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116353673	CHAVES VERA VALERY	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CALLE 2 # 2 - 31	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA ISABEL CHAVES VERA	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116351	CUEVO BERNAL SARA VANESA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 1 # 2 - 45	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARTHA LUCIA BERNAL	MADRE	3132512853			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116446211	PEREZ RINCON JHON STEVEN	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	06-06-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ ADRIANA RINCON	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268179	JOMEZ CHATRIA LIS NATHALY	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 09	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	06-09-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARTHA ISABEL CHATRIA	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268685	PEREZ CASTRO MARIA ALEJANDRA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA 1 # 10 - 105	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	09-10-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA - Si hay otro DX (EPS adjuntar)	NINGUNA				8	34	ANDREA PENAGOS CASTRO	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116109	RINCON CUEVO KELLY VANESSA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	RURAL SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	17-12-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LILIANA CUEVO	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268560	GARCIA VERA KATERIN SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	CARRERA 4 # 4 - 25	Urbano		TARJETA DE IDENTIDAD	9	17-02-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	LUZ YOLANDA GARCIA VERA	MADRE	3132456618			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1078268766	CHAVES VERA ANGIE SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	19-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANGIE VERA	MADRE	3132772672			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116447477	CUEVO VARGAS LINA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	05-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANDREA DEL ROSARIO VARGAS	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1116447477	CUEVO VARGAS LINA SOFIA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	05-05-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	VINCULADO	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	ANDREA DEL ROSARIO VARGAS	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0
1077116470	BRIANE CUEVO LIDA TATIANA	Mujer	Valle Of Ubaté	SUTATAUSA	ANDINA SANTA BARBARA	Rural		TARJETA DE IDENTIDAD	9	08-08-2013	PATINAJE DE VELOCIDAD	INICIACIÓN	Hv	Sanitas	HETEROSEXUAL	FEMENINO	PERFECCIONAR	COLOMBIANA	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA				8	34	MARIA CUEVO	MADRE	3132457893			40bc1a2f4f0f4d0 9c1b81d5d21c4d0

• ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6
o PLANES DIARIOS INICIACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Sutatausa	**Hora:** 2:00- 4:00 pm	**N° de sesión:** 109	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas:** 28		**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. Por medio del juego el semaforo los niños estara realizando actividades de movimiento mientras el docente indicandoles el color y la accion a realizar.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	**HISTORIA DEL DEPORTE**	X	10 MIN	•Recursos Humanos
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	**REGLAMENTACION**	X	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros •Globos
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Los participantes realizan esta actividad con y sin patines para el fin identificar muy bien el juego de Tocar rodillas **• Organización: en parejas o grupos** **• Desarrollo: cada uno tiene que intentar tocarle las rodillas al otro cada vez que lo consigan se anotan un punto., cada vez que escuchen el pito deben cambiar de pareja**		Anaerobica	X	30 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL GLOBO JUGUETÓN: nos colocamos por parejas y sujetamos un globo con los hombros, la cadera o espalda con espalda y tenemos que ir desde un sitio de la pista a otro o haciendo un circuito e intentando que no se caiga.		Desplazamiento	X	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3. realizar saltos estaticos con la cuerda variando con un pie, con pies juntos, salto en caballito y variaciones.	Equilibrio	x	15 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos con aros realizando el movimientos de globito y luego pasar por unos conos realizando, zing-zang. Cada grupo debe correr alrededor de este circuito en el menor tiempo posible, utilizando siempre la técnica de relevos. Esta actividad se realizara con y sin patines	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Concubita**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:07:00 - 9:00 am**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego de congelados con algunas variantes,realizaremos diferentes desplazamientos por un lugar determinado.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	**HISTORIA DEL DEPORTE**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	**REGLAMENTACION**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	equilibrio	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.se realizara grupo de dos integrantes donde un niño se ubicara detrás del otro sosteniendo una cuerda o aro el niño que esta adelante tendra que desplazarse en diferentes direcciones; y su compañero a no dejarlo desplazarse.		Explosiva	**X**	30 MIN	**•Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros •Pelotas •Botella**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara.	Equilibrio	X	30 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.PATINAR EN PAREJAS: por parejas y cogidos de la mano tenemos que realizar diferentes ejercicios como ir en zig-zag, hacia detrás o incluso jugar a pillar unas parejas a otras sin soltarse.	Reacción	X	3O MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4.Se debe parar un niño al principio de la línea que divide la cancha y debe gritar uno de los nombres de los equipos (Águilas o Agui- luchos). Cuando nombren a un equipo, todos sus miembros deben correr hacia la meta de su costado para que no los atrapen las otras aves de caza.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	**HISTORIA DEL DEPORTE**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	**REGLAMENTACION**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.se realizará grupos y desplazamientos donde llevaran 5 platilos asta un punto determinado uno por uno asta pasar todos. Esta actividad se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.Por medio del juego de piedra, papel y tijera. los niños se desplazara saltando con pies juntos a traves de aros colocados en el piso. Ganara el equipo que llegue primero al otro lado.		Reacciòn	**X**	30 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. CARRERAS DE CABALLOS: para este juego necesitamos una cuerda que pasaremos por delante del compañero y rodeando su cintura con la misma hasta que el compañero de detrás coja los dos extremos de la cuerda. Es el compañero que está delante el que patina para dirigir al que está detrás.	Acoplamiento	**X**	30 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. Por medio del juego el semaforo los niños estara realizando actividades de movimiento mientras el docente indicandoles el color y la accion a realizar.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. fomementar el respeto mutuo entre todos los estudiantes y la docente en el desarrollo de las actividdes organizadas	**RESPETO**	**X**	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros •Globos
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL GLOBO JUGUETÓN: nos colocamos por parejas y sujetamos un globo con los hombros, la cadera o espalda con espalda y tenemos que ir desde un sitio de la pista a otro o haciendo un circuito e intentando que no se caiga.		Desplazamiento	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3. realizar saltos estaticos con la cuerda variando con un pie, con pies juntos, salto en caballito y variaciones.	Equilibrio	x	30 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos con aros realizando el movimientos de globito y luego pasar por unos conos realizando, zing-zang. Cada grupo debe correr alrededor de este circuito en el menor tiempo posible, utilizando siempre la técnica de relevos. Esta actividad se realizara con y sin patines	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	Lugar: Concubita	Municipio: Sutatausa	Hora:07:00 - 9:00 am	N° de sesión: 113	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			N° de deportistas: 28		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego de congelados con algunas variantes,realizaremos diferentes desplazamientos por un lugar determinado.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. fomementar el respeto mutuo entre todos los estudiantes y la docente en el desarrollo de las actividdes organizadas	RESPETO	X	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	equilibrio	Manifestaciòn			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros •Pelotas •Botella
1.	Fuerza	Maxima			
2.se realizara grupo de dos integrantes donde un niño se ubicara detrás del otro sosteniendo una cuerda o aro el niño que esta adelante tendra que desplazarse en diferentes direcciones; y su compañero a no dejarlo desplazarse.		Explosiva	X	30 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara.	Equilibrio	X	30 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.PATINAR EN PAREJAS: por parejas y cogidos de la mano tenemos que realizar diferentes ejercicios como ir en zig-zag, hacia detrás o incluso jugar a pillar unas parejas a otras sin soltarse.	Reacción	X	3O MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Sutatausa	**Hora:**8:00- 4:00 pm	**N° de sesión:** 114	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas:** 28		**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EJECUTAR LOS FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y RECREATIVOS EN EL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

Objetivo Especifico:•Realizar la bienvenida de los participantes desarrollando actividades recreativas, se plantea desarrollar PREDEPORTIVOS por niveles: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades
•Evaluar el desempeño de los equipos participantes utilizando de manera combinada algunas FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTO, a través de una secuencia de actividades a desarrollar (CAMINAR, CORRER, PATEAR, LANZAR Y EQUILIBRIO) y su articulación con las capacidades físicas como VELOCIDAD, FUERZA, RESISTENCIA, con un grado de complejidad acorde a la edad de los participantes.
•Se desarrollarán encuentros deportivos por disciplinas que estará a cargo por cada formador. ◆Se ajustarán Mini partidos los Deportes en conjunto (juegos de pelota) 3 Vs 3 – 4 Vs 4 - 5 Vs 5 . ◆Se desarrollarán pruebas de habilidades en los deportes individuales (juegos de tiempo - Marca y Combate) de acuerdo a la Disciplina deportiva que maneja cada formado.
•los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. mediante actividades recreativas, se desarrollara juegos PREDEPORTIVOS	Calentamiento	x	30 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. fomementar el respeto mutuo entre todos los estudiantes y la docente en el desarrollo de las actividdes organizadas	RESPETO	X	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros •Globos
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.CARRERA DE OBSTÁCULOS. En un trayecto recto de sesenta (60) metros, se ubican cinco (5) obstáculos (altura de 25 centímetros, se sugieren botellas desechables de 600 ml o vallas (conos agujerados con bastón), llenas de algún elemento que genere estabilidad como arena o agua, cada uno ubicado a diez (10) metros de distancia. Para el desarrollo de la prueba, los participantes deberán ubicarse en la línea de salida de inicio del trayecto de sesenta (60) metros) en posición media y recorrer la distancia saltando con los piernas alternadas, cada uno de los obstáculos dispuestos hasta llegar a la meta.	carrera de obstaculos			14 Botellas desechables de 600 ml o conos agujerados con estaca altura 25 cm ◆ 1 caneca de pintura o cesta plástica Diámetro (30-31) ◆ 5 pelotas de tenis 7 cm circunferencia ◆ 5 balones de circunferencia (60-65 cm) ◆ Cinta métrica ◆ Cronometro, pito y planillero ◆ Testigo de 30 cm (palo de escoba)
2.LANZAMIENTOS. Se debe disponer un recipiente semejante a una caneca de pintura de 5 galones (aproximadamente 30 - 31 centímetros de diámetro). A una distancia de tres (3) metros con respecto al recipiente, se deben ubicar en el suelo cinco (5) pelotas del tamaño de una bola de tenis de campo (aproximadamente 7 centímetros de diámetro). El participante tendrá que lanzar cada una de las pelotas, cinco (5) en total, desde una distancia de tres (3) metros, intentando introducirlas en el recipiente dispuesto	lanzamientos			
Agilidad Illinois. Se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) formando un rectángulo de diez (10) metros de largo por cinco (5) metros de ancho, identificándolos como los puntos A, B, C y D; adicionalmente se deben ubicar cuatro (4) señalizadores (se sugieren botellas desechables) en el centro, a lo largo del rectángulo, con 3.3 metros de distancia entre ellos, identificándolos como puntos 1, 2, 3 y 4. A la señal, el participante ubicado de pie en el punto A (Salida) debe desplazarse hacia el punto B y luego hasta el 1 para realizar slalom (zigzag) entre los puntos 1, 2, 3 y				
4. RECEPCIÓN DE BALÓN. Se deben utilizar balones o pelotas en material plástico o vinil N° 4 (circunferencia aproximada de 60 - 65 cm.). El participante y el entrenador, o la persona designada, deben estar ubicados a una distancia de tres (3) metros entre ellos. Se debe lanzar la pelota o balón para que el participante intente atraparlo con sus dos manos, antes del que el elemento toque el suelo. Se realizarán cinco (5) lanzamientos y se otorgará un (1) punto por cada atrapada realizada				
5.CARRERA DE RELEVOS. Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. CARRERA DE COLORES	X	10 MIN	Se establecerán puntos donde el niño debe pasar obligatoriamente a pintar sus manos con la pintura y manchar su prenda (camiseta blanca), para dar continuidad a la carrera de colores.	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico:Establecer el dominio de la lateralidad derecha izquierda, arriba abajo, adelante atrás.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos** **•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabaja a través de un juego que se llamado los zapatos de goma. Este juego trata de que los participantes deben estar en grupo y entre ellos se cogen de las manos mientras van cantando " tienes zapatos de gomas y otro grupo responde si ahí si ahí si ahí y el otro grupo pregunta de qué color lo tienes mientras que el grupo que está liderando contesta el nombre de uno d ellos colores que estén distribuidos en los grupos.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	**HISTORIA DEL DEPORTE**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	**REGLAMENTACION**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1.	Fuerza	Maxima			**•Silbato**
2.		Explosiva			**•Conos**
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	**•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
4.		Anaerobica			
5.los participantes que inician el recorrido portarán un bastón en sus manos, a la señal del profesor, iniciarán una carrera rápida, pasando por todos los puntos señalizados hasta que cada integrante llegue a su equipo de origen, ubicado detrás de cada bandera situada en la esquina contraria, al sonar el silbato el primero de cada equipo saldrá a su máxima velocidad, se repite hasta que todos los participantes hayan vencido el recorrido establecido. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Velocidad	Maxima	**X**	30 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos
1.	Acoplamiento			Humanos
2.	Ritmo			• Silbato
3.EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patin apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara.	Equilibrio	X	30 MIN	• Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.PATINAR EN PAREJAS: por parejas y cogidos de la mano tenemos que realizar diferentes ejercicios como ir en zig-zag, hacia detrás o incluso jugar a pillar unas parejas a otras sin soltarse.	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag El participante parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo El deportista se desplaza en zig –zag realizando movimientos de elevación de muslos con una sincronización alternada de los brazos. El tronco se inclina a cada lado con un amplio movimiento del brazo contrario hacia donde se realiza la inclinación. El desplazamiento se hará con una leve inclinación de los hombros y la cadera hacia adelante, cuidando que el apoyo del pie termine en metatarso. Esta actividad se realizara con patin y sin patin	Patrones Basicos de Movimiento	X	15 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	Lugar: Concubita	Municipio: Sutatausa	Hora:07:00 - 9:00 am	N° de sesión: 116	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			N° de deportistas: 28		Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	HISTORIA DEL DEPORTE	X	10 MIN	•Recursos Humanos
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	REGLAMENTACION	X	10 MIN	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	equilibrio	Manifestaciòn			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. sentado de espalda al sonido del silbato se levantara lo mas rapido posible a dejar el disco en el lugar indicado		Reacciòn	X	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3. dezplazamiento sobre los patines intentando por 10, 20 y 30 segundos rodar en un solo patin primero derecho - izquierda	Equilibrio	X	15 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Se sentaran en el piso con los pies estirados, el cual deberan reaccionar a un estimulo auditivo el cual cuando este sea ejecutado, los participantes deberan paracer rapiadmente y desplazarse asta el cono y le toca realizar el ejercicio que indique el profesor y devolverse rapidamente asta que todos los compañeros de su grupo pase.	Reacción	X	30 MIN	
7.	Adaptación			
8. Organizar los participantes en grupos. Formar un circuito con obstáculos como llantas, cuerdas, aros, etc. Cada grupo debe correr alrededor de este circuito en el menor tiempo posible, utilizando siempre la técnica de relevos. Esta actividad se realizara con y sin patines	Patrones Basicos de Movimiento	X	30 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 28**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Desarrollar habilidades psicomotrices y viso manuales en niños y niñas por medio del juego lúdico, la práctica de diversas técnicas y tácticas para mejorar su desempeño en la práctica deportiva del patinaje en su entorno.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego los espejos con movimiento	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Reconoce e identifica conceptos generales y basicos sobre la historia del patinaje de velocidad	**HISTORIA DEL DEPORTE**	**X**	10 MIN	**•Recursos Humanos**
2.Comprende e identifica las reglas y normas basicas del patinaje mediante formas jugadas	**REGLAMENTACION**	**X**	10 MIN	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Los participantes realizan esta actividad con y sin patines para el fin identificar muy bien el juego de Tocar rodillas • Organización: en parejas o grupos • Desarrollo: cada uno tiene que intentar tocarle las rodillas al otro cada vez que lo consigan se anotan un punto., cada vez que escuchen el pito deben cambiar de pareja		Anaerobica	**X**	30 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.EL GLOBO JUGUETÓN: nos colocamos por parejas y sujetamos un globo con los hombros, la cadera o espalda con espalda y tenemos que ir desde un sitio de la pista a otro o haciendo un circuito e intentando que no se caiga.		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros**
2.Por medio de una mini carrera haran desplazmentos con y sin patines por la cancha, manteniendo un ritmo constante.	Ritmo	X	10 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. se coloca a los niños en una misma línea de partida y, a la cuenta de 1, 2, 3, se les pide que salten con ambas piernas juntas para que avancen hacia la línea de llegada. Los niños deben meter los pies dentro del saco o la bolsa y esperar que alguien dé la orden de salida. Durante toda la carrera los niños deben mantener las dos piernas juntas en la bolsa hasta llegar a la línea de meta.	Patrones Basicos de Movimiento	X	40 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

• ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6
o PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00 - 6:00 pm**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**

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

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	x	5	**•Recursos Humanos** **•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	x	5	
3. Movimiento articular de hombros, cuello, codos, muñecas, tronco, caderas, rodillas, tobillos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	x	5	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos**
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	**•Silbato** **•Conos** **•Patines** **•Protección Personal** **•Platillos** **•Aros**
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	20 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** • **Recursos Humanos** • **Silbato** • **Conos** • **Patines** • **Protección Personal** • **Platillos** • **Pelotas** • **Aros**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica de curva explicacion del empuje	**x**			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	**x**			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: concubita**	**Municipio: sutatausa**	**Hora:9:30- 11:30 am**	**N° de sesión: 110**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	**x**	2	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	**x**	2	
3. Realizar diferentes movimientos con el cuerpo en desplazamiento y dinamicos.	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	**x**	8	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	20 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica de curva explicacion del empuje	**x**			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	**x**			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Concubita**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros**
2.Por medio de una mini carrera el cual se tendran que desplazar en el sentidop derecha e izquierda donde se involucraran del gesto tecnico del empuje.	Ritmo	X	25 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El cruce, consiste en dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior. Sí voy a cruzar al lado izquierdo, que suele ser el lado habitual, traslado el patín derecho sobre el pie izquierdo y viceversa sí voy a cruzar al lado derecho. Está técnica es utilizada en curvas	**X**		**40 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00 - 6:00 pm**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**

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

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			conos y platillos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. sentado de espaldas al escuchar el sonido se desplaza a dejar elplatillo en el lugar indicado primero se maneja sin patines y luego se trabaja en patines		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			discos, escalera y conos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. circuito de lateralidades sobre patin, dezplazamiento a la derecha y a la izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica de curva	**x**		**15**	Discos
2. flexion y extension de la pierna derecha hacia el frente y luego hacia el lado con flexion del cuerpo la pierna no debe tocar el piso se realiza 3 series de 20 repeticones y luego se repite con la pierna izquierda	**x**		**15**	
3. empuje lateral alternado en posicion inicial se dezplaza la pierna derecha realizando el empuje en 1,2,3 la pierna que debe realizar el ejercicio no debe tocar el suelo. Luego se realiza con la pierna izquierda 3 series de 20 repeticiones	**x**		**15**	
4.El cruce, consiste en dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior. Sí voy a cruzar al lado izquierdo, que suele ser el lado habitual, traslado el patín derecho sobre el pie izquierdo y viceversa sí voy a cruzar al lado derecho. Está técnica es utilizada en curvas	**x**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	**Se realiza un circulo, los estudiantes siguen las indicaciones de la instructora para realizar el estiramiento muscular.**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	**Se realiza una pequeña explicación de las actividades realizadas.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	Lugar: concubita	Municipio: sutatausa	Hora:9:30- 11:30 am	N° de sesión: 113	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			N° de deportistas: 14		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	X	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			conos y platillos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. sentado de espaldas al escuchar el sonido se desplaza a dejar elplatillo en el lugar indicado primero se maneja sin patines y luego se trabaja en patines		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			discos, escalera y conos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
9. circuito de lateralidades sobre patin, dezplazamiento a la derecha y a la izquierda	Patrones Basicos de Movimiento		30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica de curva	x		15	Discos
2. flexion y extension de la pierna derecha hacia el frente y luego hacia el lado con flexion del cuerpo la pierna no debe tocar el piso se realiza 3 series de 20 repeticones y luego se repite con la pierna izquierda	x		15	
3. empuje lateral alternado en posicion inicial se dezplaza la pierna derecha realizando el empuje en 1,2,3 la pierna que debe realizar el ejercicio no debe tocar el suelo. Luego se realiza con la pierna izquierda 3 series de 20 repeticiones	x		15	
4.El cruce, consiste en dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior. Sí voy a cruzar al lado izquierdo, que suele ser el lado habitual, traslado el patín derecho sobre el pie izquierdo y viceversa sí voy a cruzar al lado derecho. Está técnica se utilizada en curvas	x		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Se realiza un circulo, los estudiantes siguen las indicaciones de la instructora para realizar el estiramiento muscular.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	actividades realizadas.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2021	Lugar: Concubita	Municipio: Sutatausa	Hora:2:00- 4:00 pm	N° de sesión: 76	N° de semana: 26
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			N° de deportistas: 23		Edades: 9 - 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	x	5	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	x	5	
3. La instructora indica los ejercicios a realizar de movilidad articular.	Movilidad Articular	x	5	
4. se trabaja a traves de un juego que se llamado congeladoEste juego trata de que el participantes coger a sus compañeros y inmediante se quedaran quito asta que otro compañero los descongele	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	X	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros
1.flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	x	15 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.CIRCUITO				
2.CARRERA DE RELEVOS. Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. CARRERA DE COLORES	X	MIN	1. CARRERA DE COLORES: Los participantes desarrollaran una carrera de colores cuyo un papel fundamental en el aprendizaje y desarrollo de los niños, son actividades recreativas, que se debe plantear por niveles iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, agrupando los diferentes rangos de edades y recorriendo una distancia ya establecida .	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Específico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	**x**	2	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	**x**	2	
3. Realizar diferentes movimientos con el cuerpo en desplazamiento y dinamicos.	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	**x**	8	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	20 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica de curva explicacion del empuje	**x**			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	**x**			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: concubita**	**Municipio: sutatausa**	**Hora:9:30- 11:30 am**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	x	5	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	x	5	
3. Movimiento articular de hombros, cuello, codos, muñecas, tronco, caderas, rodillas, tobillos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	x	5	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	20 MIN	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica de curva explicacion del empuje	**x**			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	**x**			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO** _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:2:00- 4:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de fundamentacion

Objetivo Especifico: evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Valorar el desempeño que tengan los compañeros y cada uno de los participantes de la escuela de patinaje en la ejecucion de las diferentes actividades.	**ESFUERZO Y SUPERACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros**
2.Por medio de una mini carrera el cual se tendran que desplazar en el sentidop derecha e izquierda donde se involucraran del gesto tecnico del empuje.	Ritmo	X	25 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El cruce, consiste en dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior. Si voy a cruzar al lado izquierdo, que suele ser el lado habitual, traslado el patín derecho sobre el pie izquierdo y viceversa si voy a cruzar al lado derecho. Está técnica es utilizada en curvas	**X**		**40 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

o PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO
• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Concubita**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 109**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	**x**	2	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	**x**	2	
3. Realizar diferentes movimientos con el cuerpo en desplazamiento y dinamicos.	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	**x**	8	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	**X**	20 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. tecnica de curva explicacion del empuje	**x**			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	**x**			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	Lugar: Concubita	Municipio: Sutatausa	Hora:4:00- 6:00 pm	N° de sesión: 110	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			N° de deportistas: 09		Edades: 13 - 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	x	2	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	x	2	
3. Realizar diferentes movimientos con el cuerpo en desplazamiento y dinamicos.	Movilidad Articular	x	8	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	x	8	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	Aseo corporal	X	20 MIN	•Recursos Humanos •Llave •Aceite
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	Manifestaciòn			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1. flexiones lagartijas 20 rep por 4 series, y plancha de 40 seg x 4 series	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. Sentadilla con elastico 20 Rep por 3 series, zancadas de frente 20 por 3 series, sentadilla con salto 20 por 3 series	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Actividades donde los participantes reaccionaran a un estimulo para logra correr o salir a un lugar determinado por el entrenador. Variantes de la actividad		Reacciòn	X	20 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. caminata con cambios de ritmos	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. tecnica de curva explicacion del empuje	x			
2. circulo formado de conos y formando un 8 se desplazan en circulo pequeño con dezplazamiento en empuje lateral y luego se dezplazan en los dos circulos	x			
3. abre y cierra de globito con mayor amplitud y realizando desplazamiento por la cancha	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 111**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Se inculcar el aseo personal y la buena presentacion para realizar trabajo de entrenamiento y obtener habitos de vida saludable	**Aseo corporal**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos •Llave •Aceite**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Aros**
2.		Explosiva			
3.se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia Esta activida se realizara con patines y sin patin	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1.	Acoplamiento			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platilloa •Aros**
2.Por medio de una mini carrera el cual se tendran que desplazar en el sentidop derecha e izquierda donde se involucraran del gesto tecnico del empuje.	Ritmo	X	25 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El cruce, consiste en dar los pasos cruzando el patín del exterior de la curva sobre el patín del interior. Sí voy a cruzar al lado izquierdo, que suele ser el lado habitual, traslado el patín derecho sobre el pie izquierdo y viceversa sí voy a cruzar al lado derecho. Está técnica es utilizada en curvas	**X**		**40 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Concubita**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 112**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego libre. Congelados bajo tierra, y quitele la cola al burro	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Orientar a los padres de familia y los niños una adecuada alimentacion y de esta manera obtener un rendimiento deportivo adecuado a la edad y para beneficio propio de cada persona	**ALIMENTACIÓN**	**X**	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1. salto de tijera, escalada de montaña, salto lateral, levantamiento de pierna y burpees. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	25 MIN	
2.		Explosiva			
3. abdominales crunch inverso, giro oblicuo acostado, zancada frontal, zrog press. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series.	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO • Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
1. circuito de habilidades en la recta	**X**		**30 MIN**	
2.La inclinación del centro de gravedad hacia la curva: conservando la posición del patinador se inclinará el centro de gravedad, por el peso corporal, hacia la curva, es decir, la	**X**		**30 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 113**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y coordinativas en los fundamentos del patinaje

Objetivo Especifico: orientar y corregir los fundamentos tecnicos y tacticos del patinaje en los estudiantes de la escuela de formacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reforzar los aspectos tecnicos y tacticos de la recta en competencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	**x**	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	**x**	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	**x**	5 MIN	
4. juego libre. Congelados bajo tierra, y quitele la cola al burro	Calentamiento	**x**	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Orientar a los padres de familia y los niños una adecuada alimentacion y de esta manera obtener un rendimiento deportivo adecuado a la edad y para beneficio propio de cada persona	**ALIMENTACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. salto de tijera, escalada de montaña, salto lateral, levantamiento de pierna y burpees. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	25 MIN	
2.		Explosiva			
3. abdominales crunch inverso, giro oblicuo acostado, zancada frontal, zrog press. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series.	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. circuito de habilidades en la recta	**X**		**30 MIN**	**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.La inclinación del centro de gravedad hacia la curva: conservando la posición del patinador se inclinará el centro de gravedad, por el peso corporal, hacia la curva, es decir, la pierna que se encuentra en la línea interna de la curva recibe todo el peso, el hombro toma la dirección de la curva, mientras que la cabeza	**X**		**30 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 114**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y coordinativas en los fundamentos del patinaje

Objetivo Especifico: orientar y corregir los fundamentos tecnicos y tacticos del patinaje en los estudiantes de la escuela de formacion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): reforzar los aspectos tecnicos y tacticos de la recta en competencia

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. juego libre. Congelados bajo tierra, y quitele la cola al burro	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	**PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
1. Orientar a los padres de familia y los niños una adecuada alimentacion y de esta manera obtener un rendimiento deportivo adecuado a la edad y para beneficio propio de cada persona	**ALIMENTACIÓN**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1. salto de tijera, escalada de montaña, salto lateral, levantamiento de pierna y burpees. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series	Fuerza	Maxima	**X**	25 MIN	
2.		Explosiva			
3. abdominales crunch inverso, giro oblicuo acostado, zancada frontal, zrog press. Cada ejercicio se realiza 20 veces con 4 series.	Resistencia	Aerobica	**X**	25 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CIRCUITO				
2.CARRERA DE RELEVOS. Se debe señalizar cada uno de los extremos (Salida y Llegada respectivamente) a cada lado, en una distancia recta de 30 metros. Así mismo, es necesario dividir el grupo en el mismo número de participantes y ubicarlos detrás de cada una de las señalizaciones (si el total es un número impar, se ubica un participante más en un extremo). Cada participante debe recorrer la distancia de treinta (40) metros portando el testigo, y habilita a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Concubita**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 115**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabaja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el participantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Conocerce a si mismo y aprender a frontar las pruebas de competencias a nivel deportivo y recreativo. "aprender a perder y a ganar"	**CONVIVENCIA DEPORTIVA**	**X**	20 MIN	**•Recursos Humanos**
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	equilibrio	**Manifestaciòn**			**•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. el pañuelo patinador cada estudiante lleva un pañuelo al sonido del silbato uno de los estudiantes que no lleva pañuelo les quitara a los demas los pañuelos hasta que no quede ninguno con pañuelo	Acoplamiento	**X**	15 MIN	**• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros**
2.	Ritmo			
3. el patinete se dezplazan por la cancha al sonido del silbato dejaran rodar solo un patin y luego cambian de pie	Equilibrio	X	15 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. circuito de saltos y curvas en patines	Patrones Basicos de Movimiento	X	15 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. La tijera, la realizamos llevando el patín del interior más adelantado que el del exterior, formando un ángulo entre ellos. Está técnica es utilizada en curvas cerradas	**X**		**15 MIN**	
conservando la posición del patinador se inclinará el centro de gravedad, por el peso corporal, hacia la curva, es decir, la pierna que se encuentra en la línea interna de la curva	**X**		**15 MIN**	
3.El empuje lateral: se realiza con los mismos parámetros que el de la recta, solo que un poco en diagonal y hacia atrás, el braceo tiene la misma secuencia.	**X**		**15 MIN**	
pequeña elevación desde la pista, e inmediatamente realiza un desplazamiento hacia delante y por encima de la pierna de apoyo la cual hace un empuje hacia delante, (todo el ciclo	**X**		**15 MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 116**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. saludo, observaciones para el desarrollo de la seccion y explicacion de los protocolos de las medidas de bioseguridad.	Introduccion a la clase	x	4 MIN	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. se realiza el llamado a lista de cada uno de los participantes de la escuela de formacion	llamado a lista	x	3 MIN	
3. por medio del juego se realizara el movimiento articular para poder preparar las articulaciones para asi prepara el cuerpo para prevenir lesiones, durante de seccion	Movilidad Articular	x	5 MIN	
4. se trabja a traves de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el partcipantes coger a sus compañeros y inmediante se iran cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	Calentamiento	x	8 MIN	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Conocerce a si mismo y aprender a frontar las pruebas de competencias a nivel deportivo y recreativo. "aprender a perder y a ganar"	**CONVIVENCIA DEPORTIVA**	**X**	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.los participantes que inician el recorrido portarán un bastón en sus manos, a la señal del profesor, iniciarán una carrera rápida, pasando por todos los puntos señalizados hasta que cada integrante llegue a su equipo de origen, ubicado detrás de cada bandera situada en la esquina contraria, al sonar el silbato el primero de cada equipo saldrá a su máxima velocidad, se repite hasta que todos los participantes hayan vencido el recorrido establecido. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			• Recursos Humanos • Silbato • Conos • Patines • Protección Personal • Platillos • Pelotas • Aros
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8. Desplazamiento elevando muslos en zig-zag El participante parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo El deportista se desplaza en zig –zag realizando movimientos de elevación de muslos con una sincronización alternada de los brazos. El tronco se inclina a cada lado con un amplio movimiento del brazo contrario hacia donde se realiza la inclinación. El desplazamiento se hará con una leve inclinación de los hombros y la cadera hacia adelante, cuidando que el apoyo del pie termine en metatarso. Esta actividad se realizara con patin y sin patin	Patrones Basicos de Movimiento	X	15 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. La tijera, la realizamos llevando el patín del interior más adelantado que el del exterior, formando un ángulo entre ellos. Está técnica es	**X**		**15 MIN**	
2.La inclinación del centro de gravedad hacia la curva: conservando la posición del patinador se inclinará el centro de gravedad, por el peso corporal, hacia la curva, es decir, la pierna que se encuentra en	**X**		**15 MIN**	
3.El empuje lateral: se realiza con los mismos parámetros que el de la recta, solo que un poco en diagonal y hacia atrás, el braceo tiene la misma secuencia.	**X**		**15 MIN**	
4.Elevación y cruce: la pierna del empuje realiza una pequeña elevación desde la pista, e inmediatamente realiza un desplazamiento hacia delante y por encima de la pierna de apoyo la cual hace un empuje hacia delante, (todo el ciclo del cruce), conservando	**X**		**15 MIN**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:4:00- 6:00 pm**	**N° de sesión: 117**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Yeni Katherine Rodriguez Ladino			**N° de deportistas: 09**		**Edades: 13- 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades basicas y perfeccionar la tecnica adecuada de los fundamentos del patinaje en los estudiantes de perfeccionamiento

Objetivo Especifico: Prevenir al máximo lesiones y estar con la mejor forma física posible.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): evaluar y perfeccionar los fundamentos de la tecnica en curva y recta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace una retroalimentación de la clase anterior.	Introduccion a la clase	x	2	•Recursos Humanos •Silbato •Conos •Patines •Protección Personal •Platillos •Aros
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de entrenamiento.	llamado a lista	x	2	
3. Movimiento articular de hombros, cuello, codos, muñecas, tronco, caderas, rodillas, tobillos.	Movilidad Articular	x	8	
4. Puntos: Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Gana el que al final logre más puntos.	Calentamiento	x	8	

ACTIVIDADES	PSICOSOCIALVOLUTIVO - TEORICO		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSOS
1. Conocerce a si mismo y aprender a frontar las pruebas de competencias a nivel deportivo y recreativo. "aprender a perder y a ganar"	**CONVIVENCIA DEPORTIVA**	**X**	20 MIN	•Recursos Humanos
2.				

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			• Recursos Humanos
2.		Explosiva			• Silbato
3.	Resistencia	Aerobica			• Conos
4.		Anaerobica			• Patines
5.	Velocidad	Maxima			• Protección Personal
6.		Desplazamiento			• Platillos
7.		Reacciòn			• Aros
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSOS
1.	Acoplamiento			•Recursos Humanos
2.	Ritmo			•Silbato
3.	Equilibrio			•Conos
4.	Orientación			•Patines
5.	Diferenciación			•Protección Personal
6.	Reacción			•Platilloa
7.	Adaptación			•Aros
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. FESTIVAL DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE SUTATAUSA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA	**X**	**X**	**120 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO

• ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8
o PLAN MENSUAL MES DE NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

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

FIRMA FORMADOR: **YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO**

SUTATAUSA
cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE
SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que YENI KATHERINE RODRÍGUEZ LADINO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.888.444 de SUTATUSA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 23 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 26 del mes de diciembre de 2022

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

Powered by CamScanner

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10
CERTIFICACIÓN PAZ Y SALVO DEL MUNICIPIO

SUTATAUSA Cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

CERTIFICA QUE:

La monitora **YENI KATHERINA RODRIGUEZ LADINO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.074.888.444 de SUTATAUSA, **MONITORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DE PATINAJE**, se encuentra a PAZ Y SALVO con la alcaldía municipal de Sutatausa en cuanto a sus inventarios que fueron asignados para el año 2022.

La presente se expide a los 26 días del mes de diciembre de 2022 a solicitud del interesado.

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

Powered by CamScanner

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Wilson Rodriguez	3102737259	79169038	REFRIGERIO	Wilson R.
2	Edwin Bolivar	3202744195	1076662509	REFRIGERIO	Edwin B.
3	Yeni Rodriguez	3104273057	1074888444	Refrigerio	
4	Edisan Rincon	3134107854	1076677162	Refrigerio	
5	Andrea Marcelo	3132069879	1074888153	Refrigerio	
6	Liliana Castillo	3204745078	1045567 54	Refrigerio	
7	Nubia Niño	3208205404	20865534	Refrigerio	
8	Nadally C. Cortés	3103283725	20.627.443	Refrigerio	
9	Leidy Arevalo Sierra	3222487367	1084770748	Refrigerio	
10	Juan Diego Parada	3185135594	1072.295.594	Refrigerio	
11	Hugo Leonardo Garcia	3115999647	1.076653802	Refrigerio	
12	Wilson Espinel	3209325660	79.171487	Refrigerio	Wilson Espinel
13	Wilman Pachón	3214568415	1076660931	REFRIGERIO	
14	Jose Antonio Gil	3227095948	1076637383	Refrigerio	
15	Javier Martinez	3193900044	80849404	Refrigerio	
16	Felipe Arbelaez Padilla	3224145119	1033682397	Refrigerio	
17	Nicolas Penagos	3006271427	1034661920	Refrigerio	Nicolas P.
18	Thamara Penagos	3212541899	1019992887	Refrigerio	Thamara Penagos
19	Fredy Chaves	3204533098	1076659344	Refrigerio	
20	Hugo A Carmón	3147765	3115296840	Refrigerio	
21	Fabian Collado	3107887365	1.076.656.014	Refrigerio	
22	Nicolas Villamil	3212659357	1007467470	Refrigerio	
23	Wilma Mendoza	3142732947	1076658682	Refrigerio	
24	Cindy Carolina Quiroga	3214551686	1076660671	Refrigerio	
25	Miguel Angel Ruiz	3023133647	1076665416	Refrigerio	
26	Cristian E Pachón A	3214204892	1076660429	Refrigerio	
27	Carlos Andrés Morales	3132544440	1076649271	Refrigerio	
28	Freddy Rebaque	3112065113	79167737	Refrigerio	
29	Yulitza Galvez	3219148513	1076666970	Refrigerio	
30	Felipe Sanchez	3214217021	1076660207	Refrigerio	FelipeS

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Juan Parra	3229098171	79.864.457	Refrigerio	
2	Edgar Gomez	3118651790	1076699307	Refrigerio	
3	Duban Cantero	3223544148	1076647947	Refrigerio	
4	Keinel David	3102504092	1076651690	Refrigerio	
5	Luis Miguel Espitia	3212342281	1076678856	Refrigerio	
6	Carlos Mario Duque	3224283855	1076653046	Refrigerio	
7	Mª Fernanda Gómez M.	3219785668	1076669530	Refrigerio	
8	Johan Parra	3224284205	1071648626	Refigerio	
9	isabella cuello	3178788809	32609909	refrigerio	
10	yeison barba	3112670509	1076663645	refrigerio	
11	Freddi bachan	3112670509	1076658972	refrigerio	
12	Sergio cabeza	3112670509	1076665272	refrigerio	
13	Marcela Nieto	3009805526	1076662365	refrigerio	Marcela N.
14	Joel Orosco	312 429 8068	1076656027	Refrigerio	
15	Alejandra Borda	3114509607	1076652612	Refrigerio	
16	Laura Castiblanco	3132318946	1077113301	Refrigerio	Laura.
17	Andrea Castro	3104345205	1076652957	Refrigerio	Andrea C.
18	Yharick pedraza	3208772732	1097096811	Refrigerio	
19	Angie Castiblanco	3132598176	1076647963	Refrigerio	
20	Mónica Sega Viño	3138797463	1077113792	Refrigerio	
21	Nancy Martinez	3213259078	39743.875	Refrigerio	
22	Nancy Niño	3212748981	39744834	Refigerio	
23	Freddy Serna	3208776491	79770209[illegible]	Refi	
24	Luigui Rocha	3203448321	1077022776	Refi	Luigui
25	Hector Mahecha	3204442112	79170298.	Refi	Hector
26	Nestor Niño	3204432123	1073022889[illegible]	Refi	Nestor
27	Ana Fnes Delgado	3204667032	21057766.	Refi	
28	Brandon Yesid	3112639291	3112639291	Refrigerio	
29	Leonardo Paez	3118719044	1076683788	Refigerio	
30	Juan Camilo Vargas	3209458112	1076663364	Refrigerio	

JUEGOS DEPORTIVOS Y PARADEPORTIVOS DE CUNDINAMARCA

me la juego por el DORADO

ACTA DE ENTREGA

NOMBRE QUIEN ENTREGA: _____

CARGO: _____ FECHA: _____ TELEFONO: _____

N°	NOMBRES	TELEFONO	IDENTIFICACIÓN	ELEMENTO RECIBIDO	FIRMA
1	Bibiana Gravia	3222521358	1076662082	Refrigerio	Bibiana G.
2	Brayan Rodriguez	1313498596	1010496606	Refrigerio	Brayan S.
3	Juana Carrasco	3229653148	1003880035	Refrigerio	Juana C.
4	Julian Forero	3196264341	1076667199	Refrigerio	Julian F.
5	Philip Ramirez	3124137625	1007098447	Refrigerio	Philip R.
6	Alexander Diaz	3112610559	79107804	Refrigerio	
7	Lothar Matus	3134078393	1076653410	Refrigerio	
8	Deivy Castañeda	3212129298	1076660050	Refrigerio	
9	Diego Bonilla	3204194296	1096.654.541	Refrigerio	
10	Agustin Salgado	3134380922	79'165036.	Refrigerio	Agustin S.
11	Yeferson Maldonado	3022427540	1076657210	Refrigerio	
12	Jair Rodriguez	3124593134	1076663829	Refrigerio	Jair R.
13	Juliana Moya S.	3219773271	1076670050	Refrigerio	
14	Diana Rodriguez	3213349757	1.073.384.028	Refrigerio	
15	Oscar Julian Peña	3217296499	1073384878	Refrigerio	
16	William David Fonseca	3142355618	1073384034	Refrigerio	
17	Maria Ramos Arcos	3224214569	79686715	Refrigerio	
18	Cristo Suárez	3125167736	79166854	Refrigerio	
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Municipio.