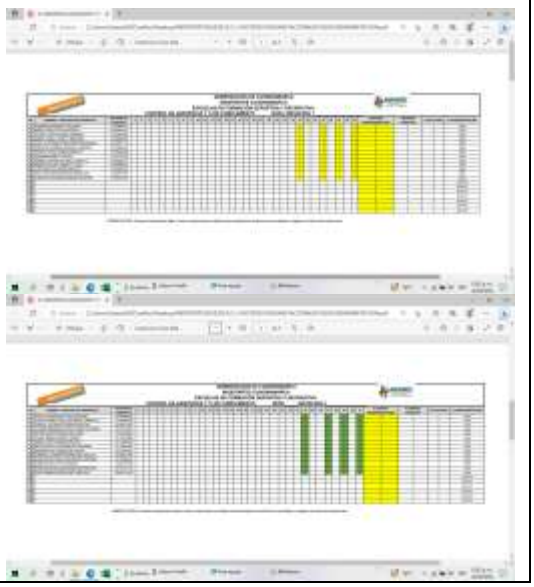
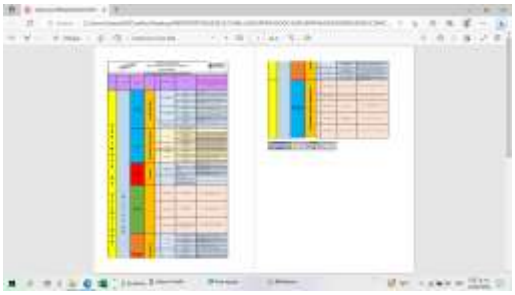
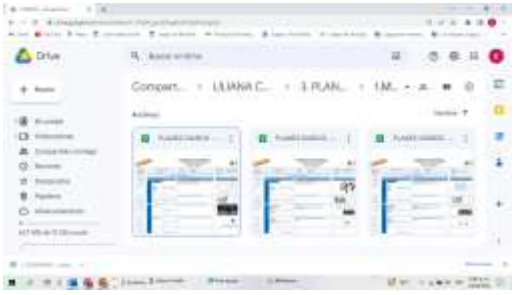
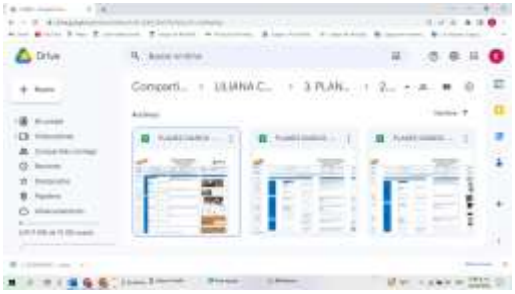
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE MARZO - CTO 401 -2023			
Nombre del contratista	AURA LILIANA CASTILLO COCA		
Número de identificación	1.074.556.754	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	08/03/2023 AL 30/03/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000526 07/03/2023

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN 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", EN 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 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 **EVIDENCIA.** **ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO SUSA**
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad .	

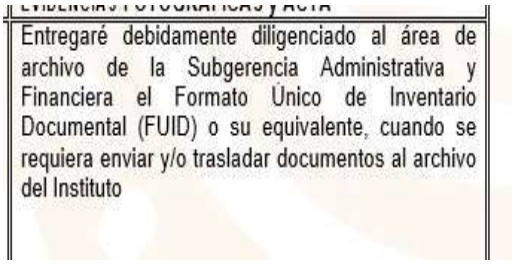
	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1** **ASISTENCIA INICIACIÓN 2** **ASITENCIA FUNDAMETACIÓN**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 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.	   **EVIDENCIAS** **ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: PLAN PEDAGOGICO DE PATINAJE** **MALLAS PEDAGOGICAS PATINAJE** **SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO**
4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes	

Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 EXCEL ABRIL  **EVIDENCIAS** **ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS**
5. 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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA**
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **EVIDENCIA.**

	ANEXO 6 OBLIGACIÓN 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS
7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos . La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	PLANEACIONES MARZO  PLANEACIONES ABRIL  **EVIDENCIAS:** **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** PLANEACIONES INICIACIÓN 1 MARZO PLANEACIONES INICIACIÓN 2 MARZO PLANEACIONES FUNADAMENTACIÓN MARZO PLANEACIONES INICIACIÓN 1 ABRIL PLANEACIONES INICIACIÓN 2 ABRIL PLANEACIONES FUNADAMENTACIÓN ABRIL
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 EVIDENCIAS ANEXO 8 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UABTÉ
9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca	PLAN MENSUAL MARZO

tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 PLAN MENSUAL ABRIL  ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL MARZO Y ABRIL
10. 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.	 

	EVIDENCIAS **ANEXO 10 OBLIGACIÓN 10: CRONOGRAMA PRUEBAS, PRUBAS DE VALORACIÓN**
11. 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.	SOLAMENTE FOTO  ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO DE SUSA
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Proyecté entre el 8 al 14 de mayo planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realizaran en el Departamento, entregaré los respectivos informes solicitados por la coordinación del programa en las fechas que me indiquen, con las respectivas evidencias.

13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 13 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE REUNIONES**
14. 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.	
15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (socializar con supervisores).	 **EVIDENCIA** **ANEXO** 13 OBLIGACIÓN 15 FOTO CARPETA DRIVE CON LOS 6 ARCHIVOS DEL DRIVE
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las	

inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO** 14 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS

ANEXO 1 OBLIGACION 1: CONVOCATORIA DEL MUNICIPIO DE SUSA




MARTES







¿SABÍAS QUE SI PATINAS CONVIERTES TU FLACIDEZ EN MÚSCULO Y TU ESTRÉS EN PENSAMIENTO MÁS CLARO?



¡Te esperamos en nuestra escuela de formación en patinaje!

Allí contarás con el apoyo de la instructora **Aura Liliana Castillo Coca**, licenciada en educación física, recreación y deporte de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

HORARIO



Clases dirigidas a niñez, juventud y adolescencia de 6 a 17 años de edad.

- **CIC:** lunes, miércoles y viernes de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.
- **Escuela de la vereda Aposentos:** martes de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
- **Escuela de la vereda La Fragua:** martes de 11:00 a.m. a 1:00 p.m.



Alcaldía de Susa | Administración Por Susa, ¡Unión y progreso! | Juan de Jesús Rodríguez Aguilar, alcalde. | Secretaría de Desarrollo Social | SUXA SKATING Escuela de Patinaje de Susa

Alcaldía Municipal de Susa

1 d ·

¿TE ENCANTA EL PATINAJE?

La Escuela de Formación en Patinaje de Susa SUXA SKATING quiere, por medio de la practica formativa, lúdica y recreativa, conectarte positivamente con el patín. Nuestras clases fortalecerán tus bases del patinaje.

Recibe más información escribiendo al WhatsApp https://wa.link/s3nvsl.

Este es otro proyecto cumplido por nuestra Alcaldía Municipal de Susa, liderada por el administrador Juan de Jesús Rodríguez Aguilar.

#PorSusaUniónyProgreso 💙💛💚



ANEXO 2 OBLIGACION 2:ASISTENCIA INICIACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

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	SHAMARA SANCHEZ DELGADO	3112668343																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	MARIA JOSE COCA GALEANO	3223600442																								1			1		1		1	4	4	0	100%
3	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	3123254399																								1			1		1		1	4	4	0	100%
4	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	3125696665																								1			1		1		1	4	4	0	100%
5	JOEL ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	3212241118																								1			1		1		1	4	4	0	100%
6	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	3134424449																								1			1		1		1	4	4	0	100%
7	VALERY SOFIA CAÑON ROBAYO	3175449469																								1			1		1		1	4	4	0	100%
8	ARIANNA NUÑEZ CASTRO	3133277938																								1			1		1		1	4	4	0	100%
9	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	3124800216																								1			1		1		1	4	4	0	100%
10	ANDRES FELIPE ROBAYO CRUZ	3106666553																								1			1		1		1	4	4	0	100%
11	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	3118455533																								1			1		1		1	4	4	0	100%
12	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	3138247199																								1			1		1		1	4	4	0	100%
13	JUANITA ALEXANDRA ANGEL BALDION	3124616040																								1			1		1		1	4	4	0	100%
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!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 2 OBLIGACION 2:ASISTENCIA INICIACION 2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2

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	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	3223600442																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	3138663636																								1			1		1		1	4	4	0	100%
3	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	3208877024																								1			1		1		1	4	4	0	100%
4	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERES	3112512873																								1			1		1		1	4	4	0	100%
5	KEVIN MATIAS PERAZA BALDION	3124616040																								1			1		1		1	4	4	0	100%
6	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	3115361368																								1			1		1		1	4	4	0	100%
7	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	3118455533																								1			1		1		1	4	4	0	100%
8	HELEN SOFIA CRISTANCHO SANTANA	3112696324																								1			1		1		1	4	4	0	100%
9	BRIANNA ZOE RODRIGUEZ MOYA	3143955353																								1			1		1		1	4	4	0	100%
10	GABRIEL ESTEBAN RODRIGUEZ BALLEN	3228821764																								1			1		1		1	4	4	0	100%
11	ZAIRA ESTEFANIA CRISTANCHO SANTANA	3112696324																								1			1		1		1	4	4	0	100%
12	DANNA SOFIA JOYA ROBAYO	3108779190																								1			1		1		1	4	4	0	100%
13	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	3212241118																								1			1		1		1	4	4	0	100%
14	SARA XIMENA RODRIGUEZ AREVALO	3005418143																								1			1		1		1	4	4	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!

OBSERVACIÒN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 2 OBLIGACION 2:ASISTENCIA FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION 1 _____

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	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	3223575157																								1			1		1		1	4	4	0	100%
2	SANTIAGO ALONSO BECERRA	3212241118																								1			1		1		1	4	4	0	100%
3	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	3138247199																								1			1		1		1	4	4	0	100%
4	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	3204803605																								1			1		1		1	4	4	0	100%
5	LAURA CAMILA RINCON TINJACA	3144102599																								1			1		1		1	4	4	0	100%
6	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	3228821764																								1			1		1		1	4	4	0	100%
7	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	3123842839																								1			1		1		1	4	4	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.

ANEXO 3 OBLIGACION 3 PLAN PEDAGOGIO PATINAJE

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO: SUSA

FORMADORA: AURA LILIANA CASTILLO COCA

DICIPLINA: PATINAJE DE VELOCIDAD
INDEPORTES 2023

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

PATINAJE DE VELOCIDAD

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	Fundamentación	7-17 años

FA

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

El plan pedagógico está comprendido por dos categorías de trabajo, cada categoría de formación tiene diferente proceso de enseñanza basados en los mismos principios generales que tiene el patinaje de velocidad, 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, y cabe aclarar que este plan pedagógico va únicamente dirigido hacia el proceso de formación deportiva de iniciación y fundamentación.

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 de velocidad 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.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como "aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes".

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; "es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación".

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

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.

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.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991
Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

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.
Ley 181 de 1995. Establece que dentro de las funciones del Sistema Nacional del Deporte está la de formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados, creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

Ley 582 de 2000. El deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales es el desarrollo de un conjunto de actividades que tienen como finalidad contribuir por medio del deporte a la normalización integral de toda persona que sufra una limitación física, sensorial y/o mental.

Ley 782 de 2002. Por la que se aprueba la Convención Interamericana para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad y en la que se consagran medidas para eliminar progresivamente la discriminación y promover la integración en la prestación o suministro de bienes, servicios, instalaciones, programas y actividades, para derechos como el del deporte.

Ley 1346 de 2009. Por la que se aprueba la Convención sobre los Derechos de las personas con Discapacidad, en el Artículo 30 se refiere al reconocimiento en la participación, organización, desarrollo y acceso a las actividades deportivas.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Ley 1618 de 2013. Por medio de esta ley se garantiza el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad, por lo que en el Artículo 18 establece estrategias para fomentar, fortalecer y garantizar el acceso a este derecho

https://www.inci.gov.co/blog/ley-discapacidad-y-deporte

4. OBJETIVOS

1. OBJETIVO

- Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva de la disciplina de patinaje de velocidad, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población en el municipio de Susa.

2. OBJETIVO ESPECIFICOS

- Reconoce las técnicas esenciales del patinaje (freno, levantarse, caerse y desplazarse…)
- Realizar actividades recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de toda la población de niños, niñas y jóvenes del municipio Susa
- Mejorar las capacidades físicas en niños, niñas y jóvenes que se necesitan para el desarrollo de los fundamentos básicos del patinaje de velocidad.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y jóvenes de la escuela formación por medio de test físicos

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva, en el municipio Susa del casco urbano y zona rural.

INICIACIÓN 1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
INICIACIÓN 2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
FUNDAMENTACIÓN 1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 17 años

La administración municipal de Susa nos facilita los escenarios deportivos del centro de integración ciudadana para el desarrollo de las secciones de entrenamiento y actividades recreativas.

6. 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.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

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 qu e permite patinar con patines de cuchillas, independientemente del clima o de la época del año. No es lo mismo, pero se parece bastante. El patín para hielo está compuesto por una bota unida por su parte inferior a una cuchilla. La unión puede ser fija en dos puntos; o bien articulada, con un eje en la parte delantera y un resorte que tiende a mantener una cierta separación entre el tacón de la bota y la cuchilla. En este segundo caso se llama patín clap.

Patinaje sobre ruedas

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

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

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

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

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

BENEFICIOS DEL PATINAJE

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

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

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

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

Durante el patinaje se fortalecen los pulmones y el corazón.

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

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

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

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

El patinaje actúa como desestresarte natural.

RECOMENDACIONES PARA PATINAR

El patinaje es un deporte que exige como ya hemos dicho mucha concentración y coordinación sensorio-motriz. Debes tomar en cuenta ciertas precauciones para desplazarte con seguridad y confianza.
Para evitar salir lastimado durante la práctica de este deporte, se recomienda:
Patinar siempre utilizando casco, rodilleras y coderas. Estos son accesorios de protección importantes durante la práctica de este deporte en caso de perder el equilibrio y caer.
Utilizar muñequeras de plástico rígido para mantener la articulación en su lugar y evitar una fractura o dislocación, en casa de una caída. Así mismo debe tener protección en la palma de la mano para resguardarla durante posibles caídas.
Evita patinar sobre superficies peligrosas como arena, piedras, palos, hojas, aceite derramado, pisos mojados u otros.
Si patinas en la noche, usa luces reflectivas.
Es preferible que patines en espacios creados exclusivamente para la práctica de este deporte a que salgas por la calle en medio del tráfico.
No se sujete a carros o bicicletas al correr en patines.
Es bueno contar con una compañía mientras patinas, así mientras te ejercitas vas conversando con tu acompañante y hacen más divertido la práctica de este deporte, o puedes patinar acompañado de música.
MODALIDADES DE PATINAJE: Por otra parte, existen tres modalidades de patinaje principales, cada una de ellas basa su juego y entrenamiento en unas especificaciones determinadas, pero el objetivo es el mismo. Sobre hielo, sobre ruedas, artístico… Todo depende de si es realizado en parejas, grupos, individualmente, pero todos los tipos de patinaje parten de la misma base: la superficie deslizante.

La visión engloba una serie de habilidades susceptibles de entrenamiento y mejora. En el caso concreto del deporte, las habilidades más relacionadas se describen a continuación:
Agudeza Visual Dinámica: Habilidad de discriminar detalles cuando existe movimiento relativo entre objeto y sujeto. Puede darse el caso de que se desplace el sujeto (automovilismo), el objeto (tiro al plato), o ambos (tenis).
Función de sensibilidad a los contrastes: Determina la sensibilidad visual del deportista en distintas condiciones de iluminación. En el esquí, la detección e interpretación de los distintos niveles de gris resulta esencial para los descensos.
Movimientos oculares: De seguimiento, sacudidos y fijaciones, que permiten la movilidad del ojo para explorar el espacio en todas las direcciones. De gran importancia en todos los deportes, cobran especial importancia en los de pelota.
Flexibilidad de acomodación: Habilidad del deportista para enfocar rápidamente objetos situados a diferentes distancias. Resulta especialmente crítica en los deportes de precisión, aunque de forma general también se relaciona con la fatiga visual durante los encuentros en deportes colectivos.
Percepción de la profundidad: Habilidad que permite predecir las distancias entre el jugador, la pelota, compañeros, contrarios, líneas de juego…
Visión periférica: Capacidad necesaria para poder detectar y responder a estímulos visuales ubicados en áreas del campo visual alrededor del punto donde se fija la mirada. Permite, por ejemplo, al jugador de baloncesto, mirar la canasta al desplazarse botando la pelota mientras controla la posición de los otros jugadores.
Tiempo de reacción visual: Mínimo tiempo requerido para captar y reaccionar a la información visual. Implícito en la mayor parte de disciplinas deportivas que requieran respuestas rápidas. Aunque no puede considerarse una habilidad visual genuina, la incluimos en esta lista por el hecho de que, al entrenar la visión del deportista, en general, siempre intentaremos potenciar la mayor rapidez de respuesta posible.
Una vez que se conoce la importancia de las habilidades perceptivo visuales para el rendimiento del deportista, según diversos estudios entre los que se destacan (Plou y García 1989, Seiderman y Schneder 1985, Fradua 1993), entre otros, el entrenamiento de las habilidades perceptivo visuales se sustenta en un sistema de principios.

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

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I1, I2 y F1), de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los gestos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 8 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1- I2- F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2- F1
				Asistida	I1- I2- F1
				Resistida	I1- I2- F1
				Balística	I1- I2- F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1

		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I1- I2- F1
				Anaeróbica	I1- I2- F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	I1- I2- F1
				Fuerza Resistencia	I1- I2- F1
				Fuerza Máxima	I1- I2- F1
				Fuerza Explosiva	I1- I2- F1
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Desplazamiento	
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1- I2- F1
			Equilibrio postural		I1- I2- F1
			Estructuración espaciotemporal		I1- I2- F1
			Lateralidad		I1- I2- F1
			Independencia segmentaria		I1- I2- F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I1- I2- F1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I1- I2- F1
				Empatía	I1- I2- F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I1- I2- F1
				Atención y concentración*	I1- I2- F1
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1- I2- F1
			Predeportivos		I1- I2- F1
			Mini deportes		I1- I2- F1
			Deporte Especifico		I1- I2- F1

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	FAMILIARIZACIÓN CON ELEMENTOS DE PROTECCIÓN	INDIVIDUAL	Familiarización con los elementos de protección (casco, coderas, rodilleras y antifracturantes)	I1- I2
				Familiarización con patines	I1- I2
				Técnica en recta 1. Empuje hacia adentro 2. Empuje hacia afuera 3. recuperación 4. Descenso	F1
				Técnica en curva • Empuje hacia adentro • Recuperación • Descenso	F1
				Técnica de salida • Fase de empuje • Fase de recuperación • Descenso	F1
				Tecnica de llegada • Llegada	F1

8. METODOLOGIA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.

Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nos da la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemos acerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.
- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida. La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.
- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.
- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.
- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.
- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

Las pruebas y los test físicos se aplicaran según el cronograma que el instituto departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca tenga destinado su calendario 2023.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

https://www.inci.gov.co/blog/ley-discapacidad-y-deporte

https://www.efdeportes.com/efd161/programa-de-patines-en-la-escuela.htm

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES
Everth Bustamante García
Director Coldeportes
Alberto Casas Sánchez
Secretario General Coldeportes

El texto del presente documento fue compilado,
elaborado y revisado por el profesor:
Germán Antonio Arregocés Toregrosa
Entrenador de patinaje de carreras de las Escuelas de

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

Perfeccionamiento del Instituto de la Recreación y el Deporte

ANEXO 3 OBLIGACION 3 MALLAS PEDAGOGICAS PATINAJE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN PATINAJE DE VELOCIDAD SUSA

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 DE VELOCIDAD	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	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
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	mantiene la pociosion del cuerpo sobre los patines
						RITMO	genera movimientos estructurados de pies y manos acompaños de sonido
						ANTICIPACION	ejecuta movimientos consientes antes de su finalizacion
						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
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	realiza cambios de pocisones de forma rapida
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	realiza ajustes posturales para generar movimientos armonicos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	
						FUERZA RESISTENCIA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico
						FUERZA MAXIMA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico
						FUERZA EXPLOSIVA	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza como parte importante del aspecto fisico
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo de
						ANAEROBICA	Demuestra interes para el desarrollo de ejercicios participando activamente del juego como forma de aprendizaje del desarrollo de
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Participación activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ASISTIDA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
						RESISTIDA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma grupal
						BALISTICA	realiza ejercicios de rebotes desde una posición para lograr elongar los músculos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FAMILARIZACION CON LOS ELEMENTOS	CASCO	Reconoce la importancia del uso correcto del casco durante la practica deportiva del patinaje.
						CODERAS	Reconoce la importancia del uso correcto de las coderas durante la practica deportiva del patinaje.
						RODILLERAS	Reconoce la importancia del uso correcto de las rodilleras durante la practica deportiva del patinaje.
						GUANTES ANTI FRACTURA	Reconoce la importancia del uso correcto de los guantes anti fracruras durante la practica deportiva del patinaje.
				2		AJUSTE DE CORDON	Reconoce e identifica la manera correcta de ajustar los patines.
						AJUSTE DE VELCRO O BUCLE CENTRAL	
						AJUSTE DE TOBILLO O BUCLE SUPERIOR	
		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 VOLITIVO	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

			DESARRO			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	23/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION PATINAJE DE VELOCIDAD SUSA

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 DE VELOCIDAD	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	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
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	Domina los desplazamientos realizando los ajustes posturales propios del patinaje
						RITMO	Desarrolla habilidades y destrezas para ejecutar los fundamentos técnicos básicos, (levantarse, desplazarce, freno y caida)
						ANTICIPACION	ejecuta movimientos consientes antes de su finalizacion
						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
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	realiza cambios de pocisones de forma rapida
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	realiza ajustes posturales para generar movimientos armonicos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	
						FUERZA RESISTENCIA	Desarrolla la fuerza a parTir de estimulos de carga que deberá ir aumentando progresivamente.
						FUERZA MAXIMA	Realiza ejercicios de fuerza con peso que permitan indentificar y desarrollar la fuerza máxima.
						FUERZA EXPLOSIVA	Ejecutr ejercicios pliometricos que permitan desarrollar la fuerza explosiva.
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Aumenta la capacidad de resistir por tiempo prolongado.
						ANAEROBICA	Realiza trabajos de corta dutación con alta intensidad.
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	se desplaza a gran velocidad en el espacio
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	ejecuta ejercicios de flexibilidad con ayuda de un compañero
						ASISTIDA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma individual
						RESISTIDA	Ejecuta ejercicios de flexibilidad de forma grupal
						BALISTICA	realiza ejercicios de rebotes desde una posición para lograr elongar los músculos.
		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
						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
				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.
		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
			VO	1	VALORES	RESPETO	respeta las normas y a las personas sin causar perjuicio alguno
						TOLERANCIA	comparte opiniones o propuestas, siempre y cuando entendamos que todas las personas somos seres únicos e individuales,
						RESPONSABILIDAD	cumple con nuestros deveres compromisos y obligacines consigo mismo y los demas
						SOLIDARIDAD	apoya de manera incondicional los intereses ajenos en situaciones dificiles

		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITI			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.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIO	Intercambia experiencias y conocimiento en los Fesivales deportivos.

FECHA DE ENTREGA	**23/03/2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**AURA LILIANA CASTILLO COCA**
MUNICIPIO	**SUSA**

ANEXO 3 OBLIGACION 3: SITIOS Y ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE DE VELOCIDAD
MUNICIPIO: SUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5:00 PM	GRUPO	INICIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1			
	SEDE DE TRABAJO	CIC		CIC		CIC			
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1			
	SEDE DE TRABAO	CIC		CIC		CIC			
8:00 AM A 11:00 AM	GRUPO		INICIACION 2						
	SEDE DE TRABAO		VEREDA APOSENTOS						
11:00 AM A 2:00 PM	GRUPO		INICIACION 2						
	SEDE DE TRABAJO		VEREDA FRAGUA						
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 4 OBLIGACION 4 EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - MARZO
INICIACIÓN 1	EQUILIBRIO, LA FLEXIBILIDAD, LA FAMILIARIACION CON LOS ELEMENTOS DE PROTECCION (CASCO, GUANTES ANTIFRACTURANTES, CODERAS, RODILLERAS Y PATINES)
INICIACIÓN 2	EQUILIBRIO, LA FLEXIBILIDAD, LA FAMILIARIACION CON LOS ELEMENTOS DE PROTECCION (CASCO, GUANTES ANTIFRACTURANTES, CODERAS, RODILLERAS Y PATINES) DESPLAZAMIENTO
FUNDAMENTACIÓN	JUEGOS PREDEPORTIVOS, FLEXIBILIDAD, FUERZA MAXIMA, COORDINACION,

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - ABRIL
INICIACIÓN 1	TEST DE VALORACION DE ENTRADA,PREDEPORTIVOS, ADQUIRIR DEZPLAZAMINTO EN PATINES, RECREACION.
INICIACIÓN 2	TEST DE VALORACION DE ENTRADA,ADQUIRIR DEZPLAZAMINTO EN PATINES, PREDEPORTIVOS, RECREACION
FUNDAMENTACIÓN	TEST DE VALORACION DE ENTRADA, ORIENTACION, EQUILBRIO,AGILIDAD Y FUERZA MAXIMA, RECREACION

ANEXO 5 OBLIGACION 5 COBERTURA MES DE MARZO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
DISCIPLINA PATINAJE DE VELOCIDAD SUSA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	5	1	1	4	1									7
7 AÑOS	1	1	1		1										2
8 AÑOS		3			2	1									3
9 AÑOS	1	2	1		1	1									3
10 AÑOS	1	2	1			2									3
11 AÑOS	1	6	1		5	1									7
12 AÑOS		1			1										1
13 AÑOS		1			1										1
14 AÑOS	3		2	1											3
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1		1				1								1
TOTALES	11	22	9	2	16	6	1								33

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 6 OBLIGACION 6: COLLAGE DE EVIDENCIAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
PRESENTACION FORMADORES INDEPORTES SUSA	10 MARZO - 2023	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
OFICINA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL	10:00 am	11.00 am.

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Presentación de formadores ante la Seraretana desarrollo social y dar a Conocer obligaciones especificos en el año 2023.

ORDEN DEL DÍA:

- Presentacion de formadores
- Compromisos de parte de indeportes
- Compromisos de parte del municipio
- Compromisos de parte de los formadores.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

Nos Reunimos en la oficina de desarrollo Social, la parte de Supervision de Indeportes Donde se hacen la presentacion oficial del primer grupo de instructores que llegan a trabajar en el municipio de Susa.

-Carlos Castañeda - Ciclomontañismo
-Alba forero - Futbol
-Andres Cabra - Voleibol
-Liliana Castillo - Patinaje

Se establecen los Compromisos del Cumplimiento en el tema de la Convocatoria, el desarrollo del plan pedagogico y en las mallas Pedagicgocas. en los 15 Dias iniciando la fecha de Acta de Inicio.

se deja claro el numero de Sesiones para la zona rural y la zona urbana 36 Sesiones para el urbano y 24 Sesiones de la parte Rural

Los Apoyos establecidos por parte de los formadores son dos Apoyos en el mes. se da a conocer segun los supervisores de la Entrega de dota

Powered by CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

cón del 2022 y en el mes de Junio la dotación del 2023.
Estar Trabajando en Equipo por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes del municipio con Respeto, Puntualidad y Responsabilidad por parte de los formadores, Para los Salidas de los Estudiantes deben estar bajo poliza y Apoyo de transporte de parte del municipio, Avisar y Pasar por Escrito con tiempo los permisos y los Salidas

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar un incentivo para la Entrega de la implementación Deportiva.	Abril	Instructores Indeportes
La Entrega de la Certificación de los formadores antes del 22 de Cada mes, cumpliendo con totalidad el numero de Sesiones.	Cada Mes	Dra Jenny Pinilla Secretaria Desarrollo social
en los visitas de los supervisores se hace presencia en la oficina de desarrollo Social y en el sitio de entrenamiento.	Cada Mes	Lic. Nubia Niño Dra. Jenny Pinilla

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Alba forero Santana	
Andrés Cabra Ballesteros	
carlos castañeda Pedraza	
Raul Mauricio Cogollo	
Jenny Pinilla Egas	
Aura Liliana Castillo Coca	
Nubia Liliana Niño Delgado	

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 1 MARZO

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	sentado en el suelo con las piernas extendidas, se gira el cuerpo a la derecha o izquierda para quedar en posición de cuatro apoyos; luego, levantando una de las piernas de forma que las ruedas del patín queden sobre el piso, nos ponemos de pie. Estando de pie, se flexionan las rodillas, de modo que las manos toquen el piso y el peso del cuerpo se pueda apoyar, para volver a la posición inicial.
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	de pie, con las piernas rectas, se levanta suavemente un patín a la vez, elevando las rodillas e inclinando el cuerpo hacia adelante, para caminar y deslizar.
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (cogidas)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, semoforo	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	1. **LA CARRETILLA:** Pedo colocamos los patines y patinamos por parejas. Una persona va delante y otra detrás. En primer lugar, la persona que está detrás empuja a la de delante y después se cambian los papeles. La persona que va delante deja los patines quietos y un parachoc para que sea la de detrás la que empuje. 
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la goloza)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la lleva	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	31/03/2023	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (alar la cuerda)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 2

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

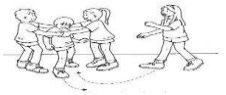
DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO		FECHA	27/03/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor ardillas en sus jaulas	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO		FECHA	27/03/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (alar la cuerda)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la confianza se realizaran en el mes de marzo lecturas sobre la confianza y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la goloza)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la lleva	
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizarse con el nuevo implemento y adquirir confianza.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: gatear, caminar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sentarse y ponerse de pie, sobre la grama correr, saltar, jugar, etc	
40 MIN.		Adquirir confianza e iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, marchar y deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Caminar 5 o 6 pasos y dejar deslizar.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES FUNDAMENTACION 2

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/03/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos el pescado cao se realizaran en el mes de marzo rondas y juegos sobre la confianza para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS Y EQUILIBRIO EN EL PATIN IZQUIERDO	
40 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERCICIO 2	SE REALIZARAN EJERCICIOS PROLONGADOS PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD EN LOS DEPORTISTAS.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27/03/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos la guerra de banderas se realizaran en el mes de marzo rondas y juegos sobre la confianza para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS Y EQUILIBRIO CON PATIN DERECHO	
40 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 2	CIRCUITOS DE COORDINACION CON ESCALERAS MULTIPROPOSITOS	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	29/03/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos sacarle la cola al zorro se realizaran en el mes de marzo rondas y juegos sobre la confianza para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS Y EQUILIBRIO EN LOS DOS PATINES	
40 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE EJERCICIOS CON BALON MEDICINAL (2K ,4K , 6K.)	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	CONFIANZA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	31/03/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer el proceso de la escuela de formacion de patinaje y Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos trabajo de salto en grupo se realizaran en el mes de marzo rondas y juegos sobre la confianza para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la lleva	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Realiza recorrido por la cancha y al sonido del docente realiza la paloma o el angel.	
40 MIN.		Flexibilidad Resistida	EJERCICIO 2	Ejercicios de elongacion muscular con ayuda de un compañero con una duracion de 45 segundos por ejercicio.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	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.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 1 ABRIL

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	3/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la goloza)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, 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.
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines	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
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por grupos el gusano con y patines	
MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	PRUEBA DE EQUILIBRO EL FLAMENCO	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre el equilibrio y la actividad dinamica para fortalecer este item (el espejo)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, actividad de activacion la batalla del calentamiento	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, saltar, equilibrio con y sin patines. Actividades sugeridas: caminar deslizar realizando equilibrio con ambos pies	
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos por parejas caminar, deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Sentarse equilibrio en parejas	
20 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	CAMINAR SOBRE LA BARRA DE EQUILIBRIO	
20 MIN.		TEST DE ENTRAI	EJERCICIO 4	Circuito de habilidad 1	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de la parte inferior hacia la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (lla cadenita)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, .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.
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos:caminar, saltar, con y sin patines Actividades sugeridas: deslizamiento con y sin impulso	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.
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: deslizamientos con y sin impulso Actividades sugeridas: "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..
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (cogidas)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, el gusano	 
	FASE CENTRAL	ffamiliarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, deslizar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sobre delizamiento y frenado	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.
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, saltar y deslizarse. Actividades sugeridas: saltos con y sin movimiento	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan posicion basica con saltos en el puesto luego se delizan y tambien saltan
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento. 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (agua de limones)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, juego de activacion el puente liso	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: giros en el puesto y con deslizamiento	
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:boloncesto con patines	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (roba colas)	Con las colas a tu espalda, prepárate para que tu agilidad se dispare
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, yermis	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:el semaforo	ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:Juego: "los charcos":	los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	iniciación ll
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (el ciempies)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, piedra papel o tijera	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas; Frisbee con patines	los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o trios según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas el profe dice	3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del profe dice, cuando el profe dice 1 los niños patinan rapido cuando dice 2 despacio cuando dice 3 frenan.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudara a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACION DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular,	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas fa cuerda loca	ubicados en la mitad del campo los niños realizan un circulo. En el cual el docente estara en el centro con una cuerda, la cual la batira los niños saltaran por encima de ella
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas circuito	ubicados en la linea final del campo los niños realizan un circuito comenzando con slalom a dos pies , luego habre y cierra por los aros, para despues saltar unos obstaculos.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion.	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actiedad dinamica para fortalecer este valor (tel tren)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la araña	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas globitos	
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas slalom sin y con obstaculos	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
30 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, congelados bajo tierra	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar, con y sin patines. Actiedades sugeridas:el enano	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan "El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente..
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	¿Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar, con y sin patines. Actiedades sugeridas:el pañuelo	ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego de atrapa colas cada niño tendra un pañuelo que se lo coloca en la cintura, luego se desplaza por todo el espacio y cuando el profe indique que atrape la mayor cantidad de colas lo realizan
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

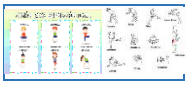
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (cuatro palomas)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, simon dice	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: el carro ambulante	ubicados en la linea final del campo se hacen por parejas uno detrás del otro con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas boloncesto con patines	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se toma un descanso y se trabaja el estiramiento, inspira, 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 ejercicio poco a poco
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (tel espejo)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:globito hacia atras	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas relevos con cono	ubicados en la linea final del campo en hilera los niños realizan dos equipos trasladando un cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	Regar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 2 ABRIL

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	3/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (cogidas)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, el gusano	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	ffamilarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, deslizar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sobre delizamiento y frenado	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.
MIN 20		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, saltar y deslizarse. Actividades sugeridas: saltos con y sin movimiento	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan posicion basica con saltos en el puesto luego se delizan y tambien saltan
30		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	PRUEBA DE EQUILIBRIO EL FLAMENCO	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor de la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la goloza)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, 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.
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines	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
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por grupos el gusano con y patines	
20 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	CAMINAR SOBRE LA BARRA DE EQUILIBRIO	
20 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 4	Circuito de habilidad 1	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (roba colas)	Con las colas a tu espalda, prepárate para que tu agilidad se dispare
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, yermis	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:el semaforo	ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del semaforo, cuando el profe dice verde los niños patinan rapido cuando dice amarillo despacio cuando dice rojo frenan.
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:Juego: "los charcos":	los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Reconocer la importancia del uso correcto de los elementos de proteccion			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre el equilibrio y la actividad dinamica para fortalecer este item (el espejo)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, actividad de activacion la batalla del calentamiento	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, saltar, equilibrio con y sin patines. Actividades sugeridas: caminar deslizar realizando equilibrio con ambos pies	
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos por parejas caminar, deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Sentarse equilibrio en parejas	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de la parte inferior hacia la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (agua de limones)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, juego de activacion el puente liso	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: giros en el puesto y con deslizamiento	
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:baloncesto con patines	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (lla cadenita)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, .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.
40 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos:caminar, saltar, con y sin patines Actividades sugeridas: deslizamiento con y sin impulso	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.
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: deslizamientos con y sin impulso Actividades sugeridas: "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..
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	iniciación ll
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (el ciempies)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, piedra papel o tijera	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas; Frisbee con patines	los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o trios según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas el profe dice	3.ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego del profe dice, cuando el profe dice 1 los niños patinan rapido cuando dice 2 despacio cuando dice 3 frenan.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudara a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actiedad dinamica para fortalecer este valor (tel tren)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la araña	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas globitos	
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas slalom sin y con obstaculos	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular,	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas fa cuerda loca	ubicados en la mitad del campo los niños realizan un circulo. En el cual el docente estara en el centro con una cuerda, la cual la batira los niños saltaran por encima de ella
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas circuito	ubicados en la linea final del campo los niños realizan un circuito comenzando con slalom a dos pies , luego habre y cierra por los aros, para despues saltar unos obstaculos.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion.	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

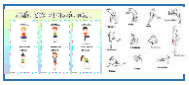
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (cuatro palomas)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, simon dice	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: el carro ambulante	ubicados en la linea final del campo se hacen por parejas uno detrás del otro con una cuerda alrededor de la cintura uno arrastra a otro compañero que va cogido de ambos cabos.
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas boloncesto con patines	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se toma un descanso y se trabaja en estiramiento, inspira, 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 ejercicio poco a poco
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (la gallinita ciega)	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, congelados bajo tierra	 
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar, con y sin patines. Actiedades sugeridas:el enano	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan "El enano": avanzar en posición de cuclillas impulsándose con las manos hasta llegar al lugar determinado previamente..
40 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	¿Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar, con y sin patines. Actiedades sugeridas:el pañuelo	ubicados en la linea final del campo los niños realizan el juego de atrapa colas cada niño tendra un pañuelo que se lo coloca en la cintura, luego se desplaza por todo el espacio y cuando el profe indique que atrape la mayor cantidad de colas lo realizan
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre la percepcion y valor del cuerpo se realizaran en el mes de abril lecturas sobre la percepcion y valor del cuerpo y la actividad dinamica para fortalecer este valor (tel espejo)	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:globito hacia atras	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan globitos hacia atras con los patines hasta el otro extremo del campo
40 MIN		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas relevos con cono	ubicados en la linea final del campo en hilera los niños realizan dos equipos trasladando un cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ANEXO 7 OBLIGACION 7 PLANEACIONES FUNDAMENTACION1 ABRIL

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

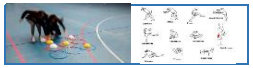
DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	3/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de cuatro palomas se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, juego de la lleva	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	Desplazamientos en velocidad , equilibrio dirigido con pie derecho, izquierdo	
40 MIN.		ORIENTACION	EJERCICIO 2	se realizaran ejercicios de desplazamiento con cambios de direccion y giros	
20 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	Y BALANCE TEST	
20 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 4	TEST DE SPLIT LATERAL	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	5/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos gordo pipiton se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, El triki	
30 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS POR EQUPOS Y EQUILIBRIO POR GRUPOS PIE DERECHO E IZQUIERDO	
20 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 2	CIRCUITOS DE COORDINACION CON ESCALERAS MULTIPROPOSITOS	
30 MIN.		TEST DE ENTRADA	EJERCICIO 3	Circuito de habilidades N° 24	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

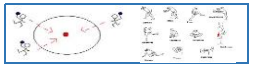
DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	10/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de yermis se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, balon mano	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	AGILIDAD	EJERCICIO 1	Relevos por equipos slalom a dos pies	
40 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE EJERCICIOS CON BALON MEDICINAL (2K ,4K , 6K.) sentadillas, desplazamientos, pases.	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	12/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de no pasa la pelota se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, tumba el objeto	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Realiza desplazamiento por el espacio y al sonido del docente realiza la posicion de carrito y conforman un tren	
40 MIN.		Flexibilidad Resistida	EJERCICIO 2	Realiza desplazamiento por el espacio y al sonido del docente realiza la posicion de carrito	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	14/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego tiro al blanco por equipos se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, tingo tango	
40 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	En grupo maximo de 5 deportistas realizar tren coordinado. Donde se evidencie la coordinacion en el avance del patin derecho y el patin izquierdo slalo individual y grupal.	
40 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	juego de hoocky	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	17/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de la cuerda se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
40 MIN.	FASE CENTRAL	predeportivo	EJERCICIO 1	ejercicio de depsplazamiento con elemento stick llevar pelota	
40 MIN.		Recreacion	EJERCICIO 2	juego de integracion: juego de hoocky	
MIN.			EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, 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.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

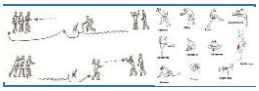
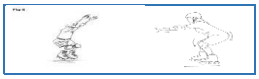
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE NICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	ronda de ey ey bugi bugi ey se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, relevos	
	FASE CENTRAL	predeportivo	EJERCICIO 1	ejercicio de saltos con y sin desplazamiento.	
40 MIN.		Recreacion	EJERCICIO 2	actividades de saltos con desplazamientos y giros	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINA		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, respira, esto ayudara a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	19/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de quitame la pelota se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, futbolito	
	FASE CENTRAL	fuerza resistencia	EJERCICIO 1	ejercicios de sentadillas con balon medicinal 2 kg pases , desplazamientos	
40 MIN		flexibilidad	EJERCICIO 2	ejercicios por parejas de control de su curpo juego del espejo	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del c	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	21/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de la cuerda se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular,	
	FASE CENTRAL	predeportivo	EJERCICIO 1	juego de tumba el cono	
40 MIN.		agilidad	EJERCICIO 2	ejercicio de agilidad giro dezplazamiento y orientacion	los niños se ubican en en fila sentados dando la espalda, el profe estara por el espacio nombrando las partes del cuerpo y los niños lo van realizando con su cuerpo, cuando el profe diga cono se giraran para luego pararse y patinar hasta el otro extremo que esta el cono.
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior.	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	24/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	14

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de la araña peluda se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular,	
	FASE CENTRAL	predeportivo	EJERCICIO 1	ejercicios de control desplazamiento realizando lo que indique el profe	
40 MIN		Recreacion	EJERCICIO 2	juego encuentra la pareja debajo del cono	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

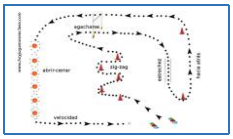
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	26/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	15

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INCIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	no pasa la pelota se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, el mundo al reves	
	FASE CENTRAL	predeportivo	EJERCICIO 1	circuito slalom, giros, saltos, pasa por debajo del elemento	
40 MIN		Recreacion	EJERCICIO 2	juego de integracion: juego de hoocky	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	patinaje de velocidad	VALOR	percepcion y valor del cuerpo	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	28/04/2023	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Dar a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio la agilidad, el ritmo y tomar conciencia del cuidado de su propio cuerpo.			SESION	16

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego de la cuerda se realizaran en el mes de abril rondas y juegos sobre la percepcion y valor del cuerpo para el desarrollo de sus capacidades coordinativas obteniendo un grupo unido y conciente del cuidado de su propio cuerpo.	
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, piedra papel o tijera	
	FASE CENTRAL	fuerza	EJERCICIO 1	ejercicio de desplazamiento por parejas luego realizan grupos de acuerdo a lo que indique el profe	
40 MIN		agilidad	EJERCICIO 2	circuito de agilidad slalom, giros, saltos, abre cierra pasa por debajo del elemento	
			EJERCICIO 3		
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

ANEXO 8 OBLIGACION 8 BASE DE DATOS BENEFICIARIOS EVIDENCIA DRIVE deporteformativo@gmail.com

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INDICACIÓN 8.01 INICIACIÓN O 02 FUNDAMENTACIÓN O 03 PERFECCIONAMIENTO)	MINISPICA RIOR (INDICAR METODO)	TIPO DE NUMERO DE NOTA (NC, T.I., T.E. ,ETC.)	NUMERO DE DOCUMENTO (SOLO NUMERO SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARACTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACION SEXUAL (HOMOSEXUAL, BISEXUAL HETEROSEXUAL, PREFIERO NO RESPONDER)	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	ESTRATO (1,2,3,4,5,6)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ACTUALMENTE O EL ULTIMO GRADO QUE ESTUDIO)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	SOLAMBALIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO O CONFLICTO ARMADO O EN CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD)	ESCAPACIDAD	GRUPO ETNICO (INDIGENA, AFRODESCENDIENTE, AUSTRAL, MINORIA)	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070007877	MARTA SANCHEZ DIEGO	6	09/07/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2 AC 18	URBANO	SV	SALUD TOTAL	PREESCOLAR	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	8	YERY JOHANA DIEGUEZ	MAMA	3114998263	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070007881	MIA JOSE COLLAZOS	6	31/12/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CUBLES	RURAL	SV	FAMISANAR	PRIMERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	27	10	ERIKA VALENCIA	MAMA	3107999567	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1010997766	SAY SOFIA GOMEZ MEJ	6	16/05/2018	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 5-52	URBANO	SV	FAMISANAR	SEGUNDO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	MAYE DAMARIS JAIMEDIO	MAMA	3115354389	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1010628914	ANYI SHEILA PINILLA MOY	6	05/10/2018	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 10-39	URBANO	SV	FAMISANAR	PRIMERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	MARIA JULIETH BRICHERO	MAMA	3126940383	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070996422	JUNNERCHRIS BARRAZA	7	03/08/2016	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	SV	FAMISANAR	TERCERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	12	LAIA RODRIGUEZ	MAMA	3213161108	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070997778	SAY SOFIA CAMACHO	7	03/08/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 AC 18	URBANO	SV	FAMISANAR	TERCERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	12	MARIA ALEJANDRA PEÑA	MAMA	3107999567	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1010628728	SAY SOFIA CUBIDES ACO	6	02/06/2018	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA SUTAGUA	RURAL	SV	NUEVA EPS	TERCERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	ANA PATRICIA ROMERO	MAMA	3175408859	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	SUSA01	RO	1010478305	MARIANA NUÑEZ CARO	6	25/10/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 1 3-38	URBANO	SV	SANITAS EPS	SEGUNDO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	YESSITH CASTRO ALARCON	MAMA	3135377928	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070999185	ALLISAN VILLAMIL CO	6	26/07/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO EL TABACALITO	RURAL	SV	FAMISANAR	PRIMERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	ROSAURA COCA MOLINA	MAMA	3138982018	yolimcocamolina@gmail.com
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1010995385	DANA VALERIA RODRIGU	6	26/04/2018	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LAS QUEBRA	RURAL	SV	NUEVA EPS	PRIMERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	JESSE CRUZ	MAMA	3138982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070998279	ALISSANDY VALVERDE P	6	30/10/2017	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 4-18	URBANO	SV	NUEVA EPS	PRIMERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	MIGUEL ALEJANDRO CUARTA	PADRE	3138982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8.01	400	TI	1070998023	MARITZA MORENO MEJ	6	05/12/2017	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 14-32	URBANO	SV	NUEVA EPS	TERCERO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	12	CARLOS EDUARDO MORENO	PADRE	3138197199	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998280	ANGELA MARIA CUBIDES	6	17/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 AC 18	URBANO	SV	FAMISANAR	CUARTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	14	ERIKA GALEANO	MAMA	3107999567	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998281	ILLE SAMUNDA COCA GA	6	17/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CUBLES	RURAL	SV	FAMISANAR	CUARTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	14	ERIKA GALEANO	MAMA	3107999567	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998283	ESHELA BALDERRAMA	9	7/03/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5A 3-09	URBANO	SV	SANITAS	CUARTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	29	8	PATRICIA CARRILLO	MAMA	3138982859	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1120163567	AN ESTEFANIA CARDEN	9	30/11/2011	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 3-09	URBANO	SV	FAMISANAR	CUARTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	29	10	CARLOS CARDEN ROMERO	PAPA	3208977004	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1010720071	AMPARA CASTILLANOS	10	14/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA CASCADAS	RURAL	SV	MANDAC SALUD	QUINTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	16	CLARA INES CACERES	MAMA	3115323970	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998284	ANA SOFIA CASTILLO CO	10	26/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 5 3-09	URBANO	SV	NUEVA EPS	QUINTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	16	MARIA ISABEL ARAUJO	MAMA	3138982859	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998285	SHEILA MARIA ROBAYO	10	01/08/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	VEREDA PARCUNCU	RURAL	SV	NUEVA EPS	QUINTO	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	16	MARIA ISABEL ARAUJO	MAMA	3138982859	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070998286	SHA JOSE GUANIN ARBO	11	26/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 4-39	URBANO	SV	NUEVA EPS	7	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	29	10	LAURA YISETH AREVALO	MAMA	3138982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	SUSA01	RO	1070997795	SOFIA CRISTIANO HOYO	11	30/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2C 10 - 32	URBANO	SV		6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	JAVIER CRISTIANO HOYO	PADRE	3115982819	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1119828972	SAN JOSE RICARDO DIEZ	11	17/02/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LLANO VERDE	RURAL	SV	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	LUZ MARINA SOTA	MELIDA	3115982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070997795	ESTEBAN RODRIGUEZ	11	25/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 15 7-51	URBANO	SV	FAMISANAR	6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	HECTOR ALFONSO RODRIGUEZ BALLEN	PADRE	3138982782	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	SUSA01	TO	1070997972	TIFFANA CRISTIANO HO	12	30/01/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2C 11-57	URBANO	SV		7	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	30	16	JAVIER CRISTIANO HOYO	PADRE	3115982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070997796	SARA VALENTINA CARDE	11	30/01/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 2C 10 - 32	URBANO	SV	SANITAS	6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	ELIANA CRISTIANO HOYO	MAMA	3115982853	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070997797	VANTHALI BECERRA MO	11	30/12/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	SUSA CENTRO	URBANO	SV	NUEVA EPS	6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	28	10	LAIA RODRIGUEZ	MAMA	3213161108	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	PATINAJE VELOCIDAD	INICIACION 8 - 12	400	TI	1070997799	ESHELA RODRIGUEZ GA	11	26/05/2011	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 1 10-05	URBANO	SV	NUEVA EPS	7	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	29	10	ANGELA MARIA ARDINO	MAMA	3208182010	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997800	VICTORIA ALEJANDRA P	10	26/05/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CALLE 6 4-33	URBANO	SV	NUEVA EPS	6	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	27	M	PATRICIA SANTANA	MAMA	3210100267	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997422	EDWARD ALFARO BECER	14	17/07/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	SUSA CENTRO	URBANO	SV	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	37	L	LAIA RODRIGUEZ	MAMA	3213161108	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997799	CAMILO CASTILLO NOR	14	17/05/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO EL PEÑON	URBANO	SV	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	38	M	LEIDY ANGELICA MANCHAN	MAMA	3138197199	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997121	MARLOS DAVID RAMOS M	14	27/06/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	BARRIO LLANO VERDE	RURAL	SV	FAMISANAR	9	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	37	S	RUBI LUCERO MOYA	MAMA	3208182805	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997798	ANGEL DAVID CASTILLO	15	30/01/2009	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 2C 10 - 32	URBANO	SV	FAMISANAR	10	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	38	M	LEIDY ANGELICA MANCHAN	MAMA	3138197199	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070997800	CAMILO ALFONSO CAST	16	30/01/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CALLE 10 11A	URBANO	SV		10	COLOMBIANA	ANDINAMAR	N/A	NINGUNO	N/A	38	M	HECTOR ALFONSO RODRIGUEZ BALLEN	PADRE	3138982782	N/A
VALLE DE UBATÉ	SUSA	AURA LILIANA CASTILLO COCA	FUNDAMENTACION 1	400	TI	1070998283	JUEL ANGEL CARO CAS	17	27/12/2008	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 2A 11-35	URBANO	SV	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	ANDINAMAR	DISCAPACITADO	CIDENTIFICA	N/A	39	M	RUBI LUCIA CASTRO	MAMA	3138982859	N/A

ANEXO 9 OBLIGACION 9 PLAN MENSUAL MARZO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**MARZO**		**MUNICIPIO:SUSA**	
LUGAR:				**CIC**		**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 3:00 PM A 7:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	CONFIANZA	X		X	
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X		X	
			CORRER	X		X	
			SALTAR				
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	FAMILARIZACION CON LOS ELEMENTOS	X		X	
			FAMILARIZACION CON LOS PATINES	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 9 OBLIGACION 9 PLAN MENSUAL ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO:SUSA**	
LUGAR:				**CIC**		**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 3:00 PM A 7:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	
		VALORES PERSONALES	CONFIANZA				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X		X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA				
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION				
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CAMINAR	X		X	
			CORRER	X		X	
			SALTAR				
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FAMILARIZACION CON LOS ELEMENTOS	X		X	
			FAMILARIZACION CON LOS PATINES	X		X	
			TEST DE ENTRADA	X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

Valoración de entrada

Deportes de tiempo y marca



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PATINAJE



NOMBRE DE LA PRUEBA	NIVEL DEPORTIVO	EDADES	OBJETIVO
TEST DEPORTIVO MOTOR • Prueba de Equilibrio Flamenco (eurofit). • Caminar sobre barra de equilibrio. • Circuito de habilidad N°1.	INICIACIÓN	• 6 años - 8 años • 9 años - 12 años • 13 años - 17 años	Evaluar la habilidad y el dominio básico del patín en niños y niñas iniciantes, además de analizar sus conductas de equilibrio y de combinación de movimientos básicos.
TEST DEPORTIVO MOTOR • Y Balance test • Test de Split lateral • Circuito de habilidad N°24	FUNDAMENTACIÓN	• 7 años – 9 años • 10 años – 12 años • 13 años – 17 años	Obtener información del gesto motor determinado para la técnica en el patinaje de velocidad, para detectar los errores frecuentes de la técnica

INICIACIÓN

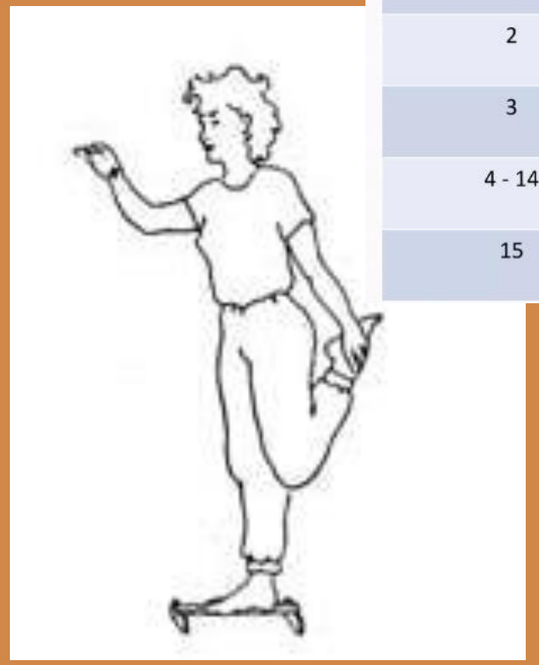
PRUEBA DE EQUILIBRIO FLAMENCO (EUROFIT)



METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. El deportista debe estar en una posición erguida con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm de ancho.
2. A la señal del formador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.
3. La prueba se interrumpe en cada pérdida de equilibrio del sujeto, conectando inmediatamente el cronómetro cada vez que vuelva mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total 1 min.
4. Si el deportista cae más de quince veces en los primeros 30 seg. se finaliza la prueba.
5. Con esta prueba se evalúa el equilibrio estático, contabilizando el número de intentos utilizados para completar 1 min.

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	Excelente
2	8	Bueno
3	6	Regular
4 - 14	4	Deficiente.
15	0	Malo

CAMINAR SOBRE BARRA DE EQUILIBRIO

INICIACIÓN



METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. El deportista, debe mantenerse de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio.
2. A la señal del entrenador, el ejecutante comenzará a caminar sobre la viga. Una vez superada ésta, el deportista dará la vuelta para volver al punto de partida.
3. Se repetirá la acción de ejecución cuántas veces pueda hasta que pierda el equilibrio y caiga tocando el suelo u otras partes del banco.
4. En esta prueba, se medirá distancia recorrida por el ejecutante desde el inicio hasta el punto de bajada.
5. Si el niño realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 45 seg.
6. Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos.
7. El test se realizará descalzo

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



CIRCUITO DE HABILIDAD N° 1

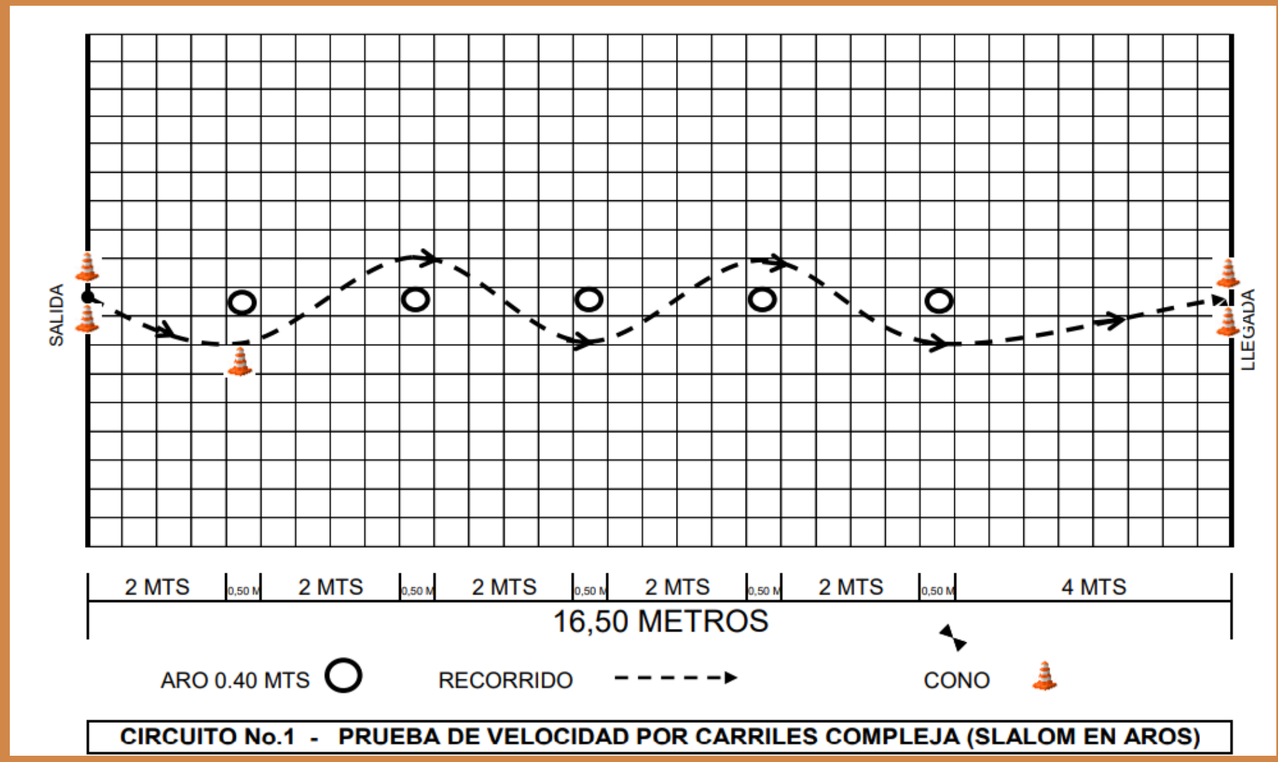


INICIACIÓN

METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. Se ubican dos o tres patinadores en una línea de salida y, al sonido del pito, compiten entre sí haciendo diferentes rutinas de ejercicios.
2. En este circuito, se evidencia una ruta establecida con obstáculos de 50 cm ubicados a cada 2 mts.
3. El recorrido total es de 16,5 metros, en donde se debe tomar el tiempo de cada patinador y en caso de mover o pisar algún obstáculo, se debe penalizar con una falta.
4. Cada falta aumenta en 0,20 segundos en el tiempo final. Asimismo, saltarse algún cono representa la eliminación inmediata del deportista
5. Realizar 3 o más faltas también representa una eliminación directa.

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



FUNDAMENTACIÓN

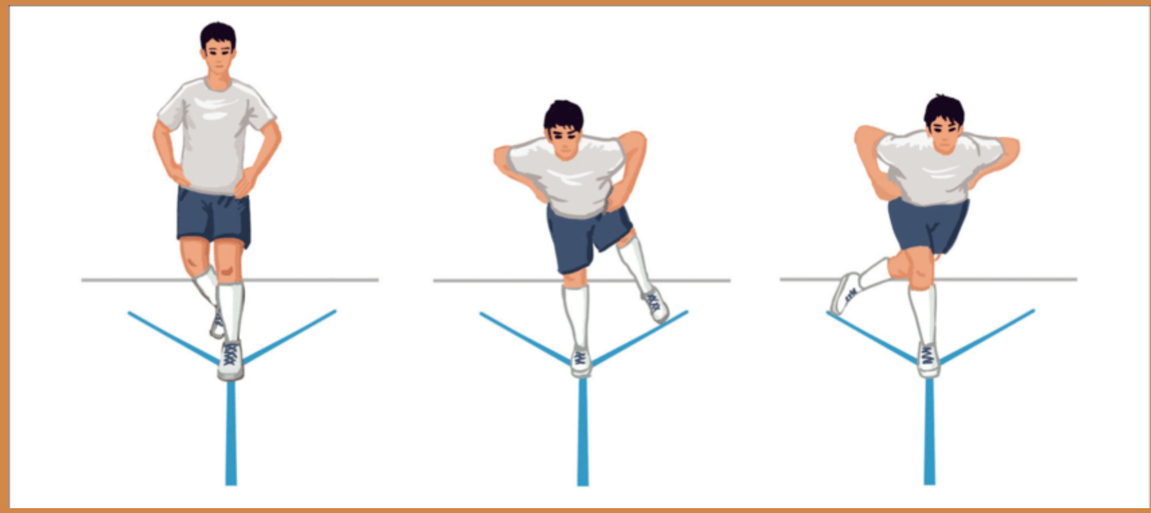
Y BALANCE TEST



METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. Marcar 3 líneas de 2 metros, manteniendo entre ellas ángulos de 135º.
2. El patinador se sitúa en la intersección de las líneas, descalzo y en apoyo unipodal.
3. El deportista debe intentar alcanzar la mayor distancia posible en las tres direcciones siendo capaz de volver hacia atrás.
4. Se miden las distancias alcanzadas con la punta del pie en cada una de ellas (direcciones).
5. Se realizan 3 mediciones con el fin de sacar la media de la distancia alcanzada.

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



FUNDAMENTACIÓN

TEST DE SPLIT LATERAL



METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. Sirve para medir la elasticidad de los músculos aductores de las extremidades inferiores.
2. Consiste en ponerse de espaldas en una superficie fija bien sea pared o malla.
3. La ejecución del test se basa en que el deportista abra las piernas hasta la máxima distancia posible.
4. Para registrar la valoración de la prueba, se toma la medida en centímetros que hay entre ambos pies (punta del pie derecho al izquierdo).

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



FUNDAMENTACIÓN

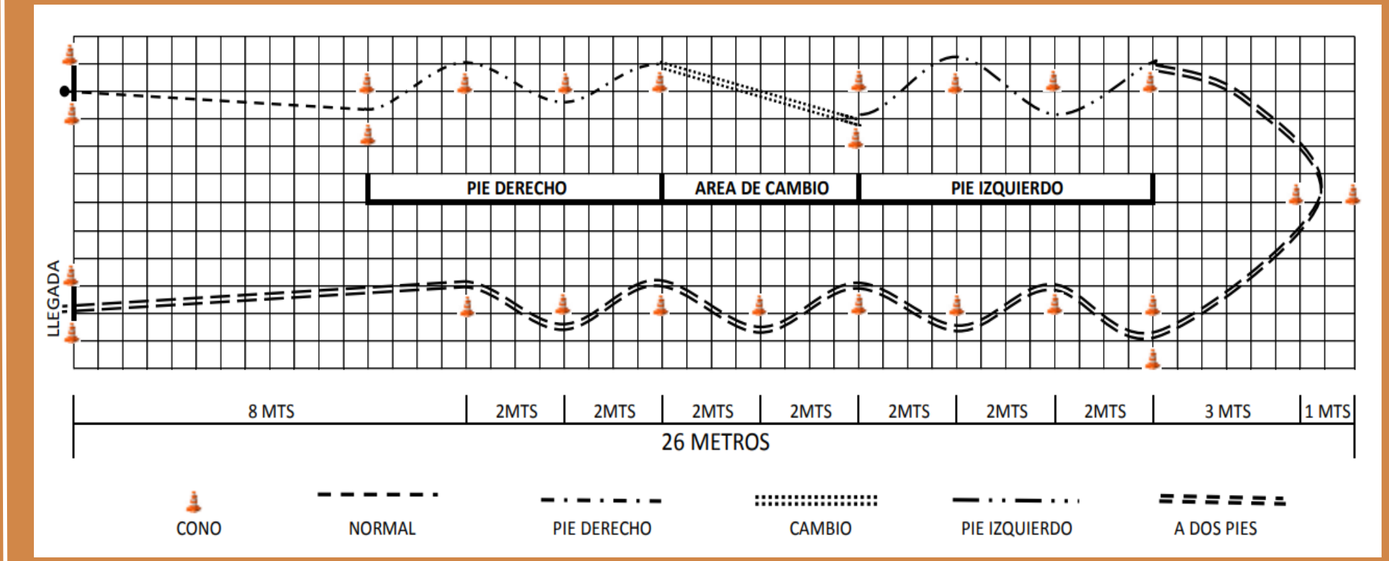
CIRCUITO DE HABILIDAD N° 24



METODOLOGÍA DE APLICACIÓN

1. El deportista deberá ejecutar el recorrido que esta trazado en el grafico.
2. En este circuito, se evalúan los siguientes aspectos: salida libre, patinando normal hasta la entrada obligatoria y realiza slalom a pies derecho, terminado este encuentra una área o zona de cambio puede patinar normal, seguidamente debe realizar slalom a pie izquierdo.
3. Asimismo incluye un recorrido de 26 metros.
4. Se toma el tiempo de cada patinador y en caso de mover o pisar algún obstáculo, se debe penalizar con una falta.
5. Cada falta aumenta en 0,20 segundos en el tiempo final. Asimismo, saltarse algún cono representa la eliminación inmediata del deportista
6. Realizar 3 o más faltas también representa una eliminación directa

EJEMPLO DE EJECUCIÓN



Me la juego por el Dorado



GRACIAS

Síguenos: Indeportes Cundinamarca

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca

Cronograma de Ejecución : 10 - 16 de abril

- **1. Test índice de masa corporal**
  - Peso corporal
  - Estatura
  - Perímetro de Cintura
  - Estatura sentado
  - Envergadura
- 2. Test de 20 metros lisos (Objetivo : velocidad)
- 3. Test de salto largo sin impulso (Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior)
- 4. Salto vertical.
- 5. Test shuttle run 4 x 10 mt (**Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación**)

- Valoraciones de entrada: Con el Objetivo de cada formador tenga información de conducta de entrada de los beneficiarios para la elaboración planes pedagógicos, planeaciones y sesiones
  - Deporte de pelota
  - Artes y precisión
  - Tiempo y marca
  - Deporte de Combate

Cronograma de Ejecución : 10 - 16 de abril

- **1. Test índice de masa corporal**
  - Peso corporal
  - Estatura
  - Perímetro de Cintura
  - Estatura sentado
  - Envergadura
- 2. Test de 20 metros lisos (Objetivo : velocidad)
- 3. Test de salto largo sin impulso (Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior)
- 4. Salto vertical.
- 5. Test shuttle run 4 x 10 mt (**Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación**)

- Valoraciones de entrada: Con el Objetivo de cada formador tenga información de conducta de entrada de los beneficiarios para la elaboración planes pedagógicos, planeaciones y sesiones
  - Deporte de pelota
  - Artes y precisión
  - Tiempo y marca
  - Deporte de Combate

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

PRESENTACION PRUEBAS FISICAS DEPORTE FORM...

28 páginas • 1,8 MB • PDF

11:51 a. m.

PRUEBAS FISICAS 2023 - marzo 12.xlsx

551 kB • XLSX

11:51 a. m.



Valoraciones de entrada INDEPORTES.pdf

86 páginas • 4,9 MB • PDF

11:51 a. m.

#DeporteQueProgresa



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Gobernación de Cundinamarca

ANEXO 11 OBLIGACION 11 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA

HACE CONSTAR:

Que AURA LILIANA CASTILLO COCA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1.074.556.754 presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE DE VELOCIDAD, durante el período comprendido entre el 08 al 30 de MARZO de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

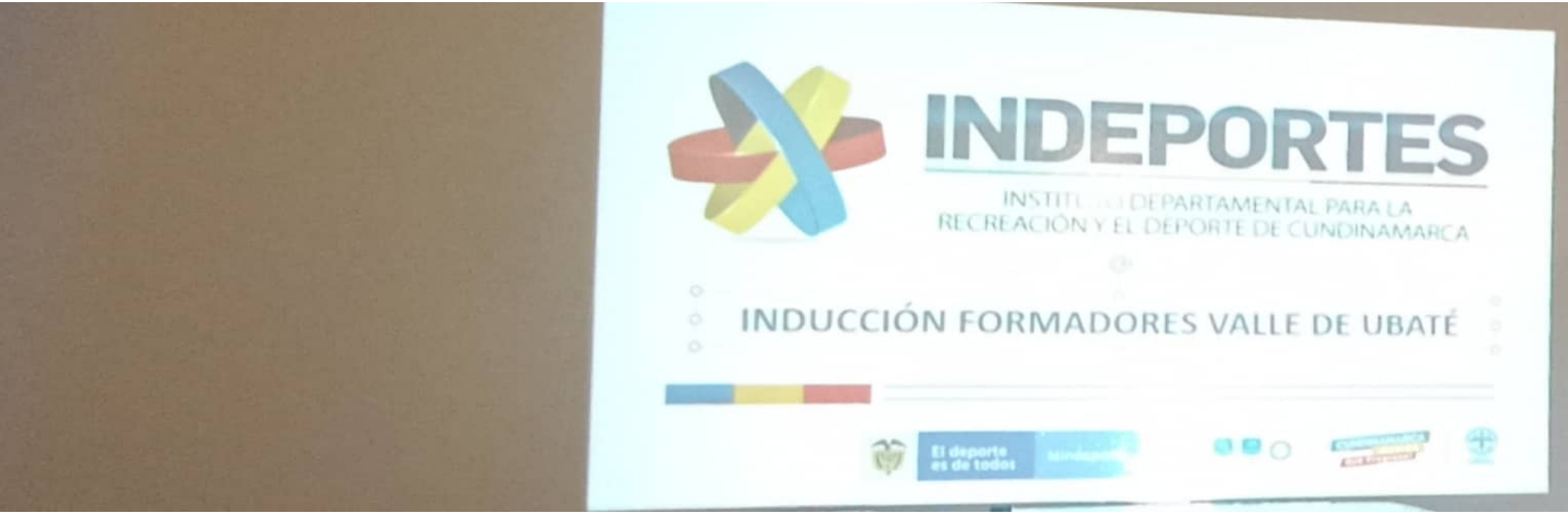
La presente se expide a los 30 días del mes de marzo de 2023

JENNY PINILLA ESPEJO
Secretaria de Desarrollo Social

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
Jenny Pinilla Espejo		Jenny Pinilla Espejo			
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	

Powered by CamScanner

ANEXO 12 OBLIGACION 13 FOTOS DE REUNIONES



Powered by CamScanner

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDUCCIÓN FORMADORES VALLE DE UBATÉ

El deporte es de todos

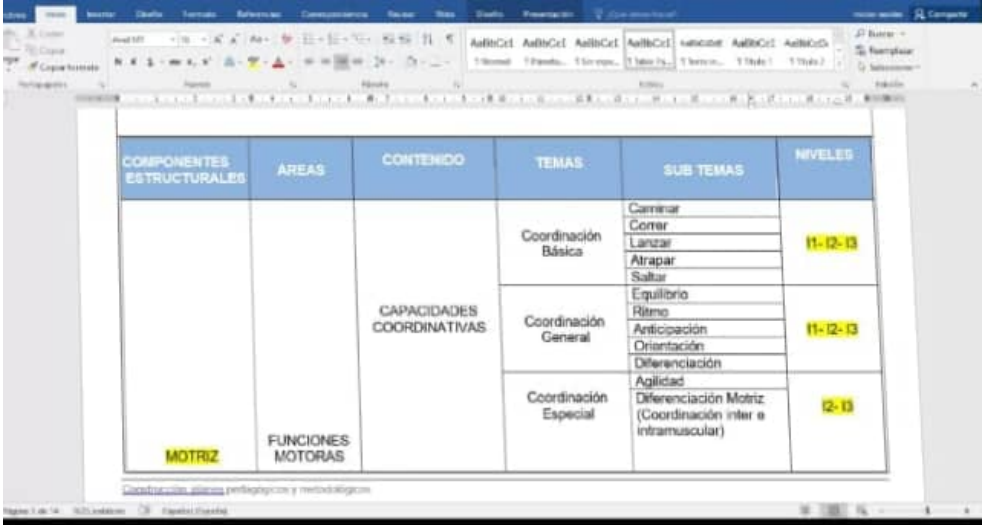
Mindeporte

CUNDINAMARCA

Powered by CamScanner



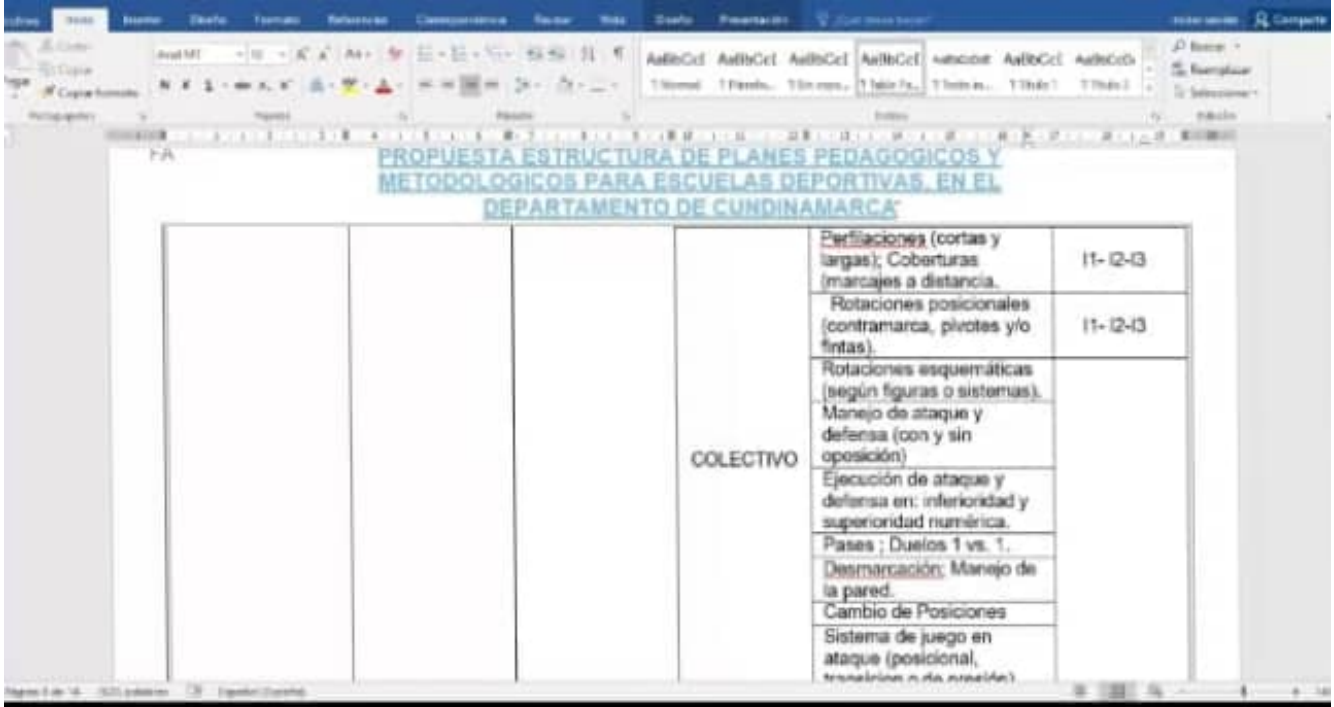
Powered by CamScanner



COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar	I1- I2- I3
			Coordinación General	Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación	I1- I2- I3
			Coordinación Especial	Agilidad Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	I2- I3

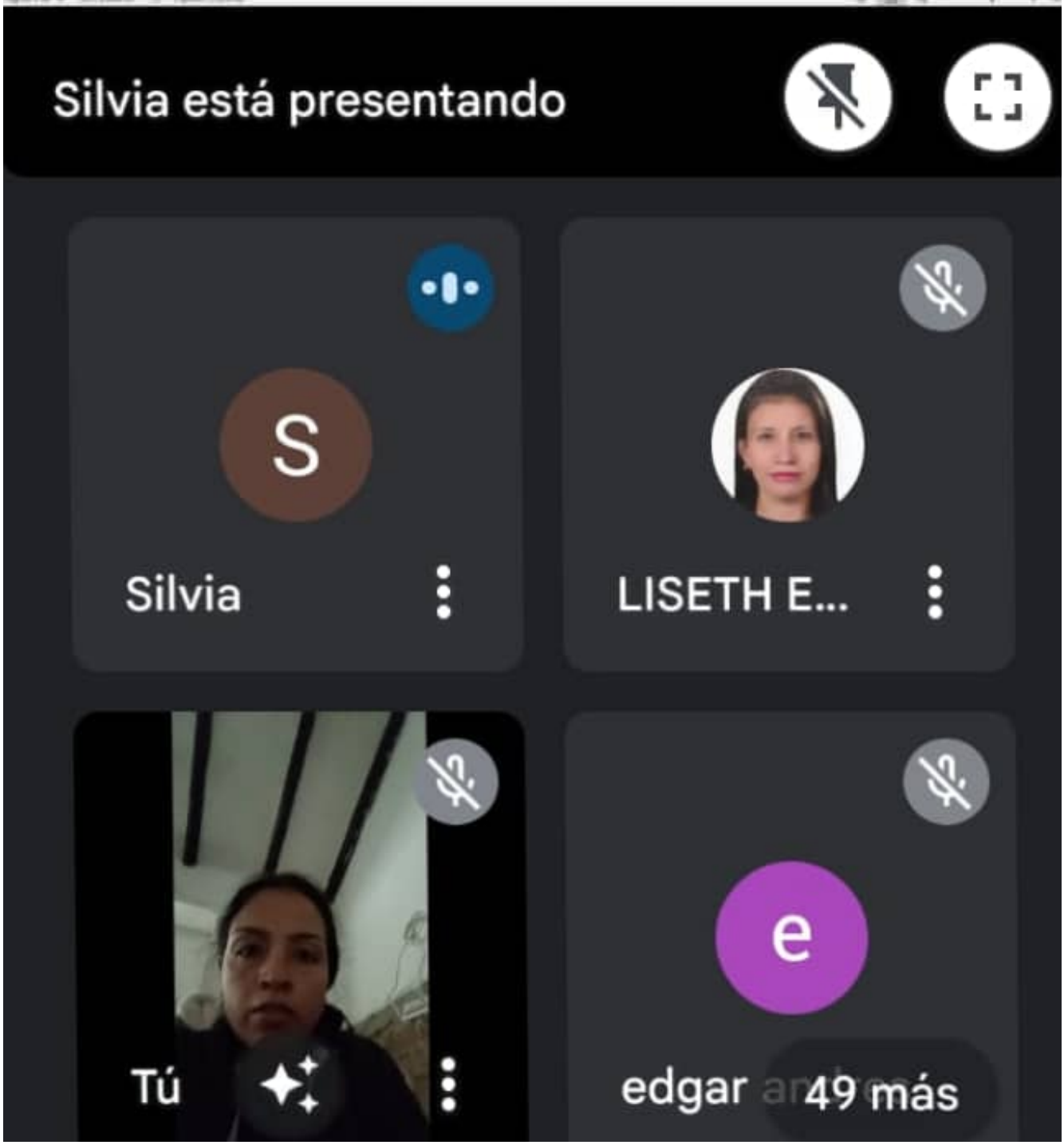


Powered by CamScanner

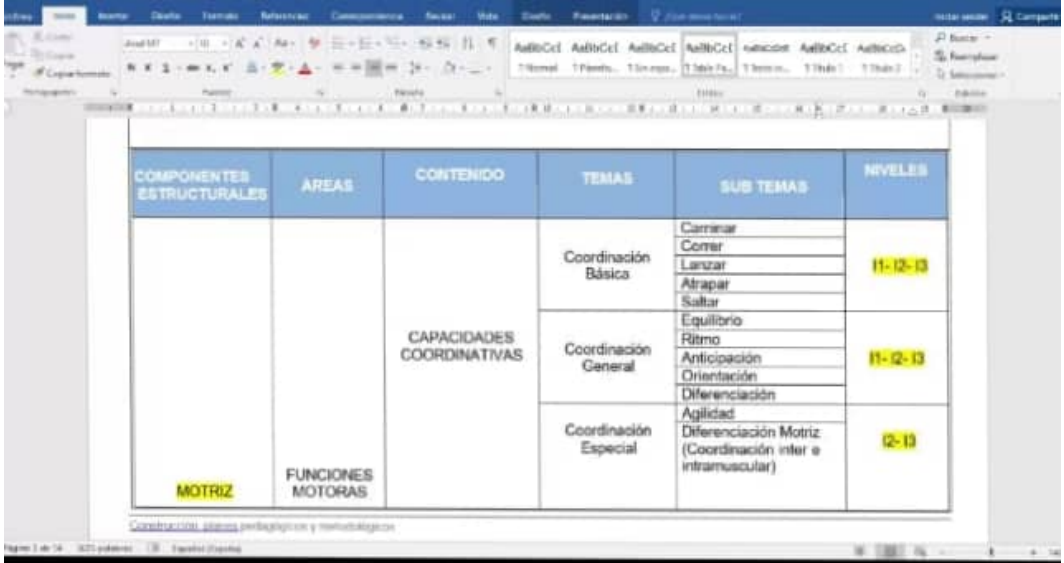


PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

			COLECTIVO	Perfilaciones (cortas y largas); Coberturas (marcajes a distancia.	I1- I2-I3
				Rotaciones posicionales (contramarca, pivotes y/o fintas).	I1- I2-I3
				Rotaciones esquemáticas (según figuras o sistemas).	
				Manejo de ataque y defensa (con y sin oposición)	
				Ejecución de ataque y defensa en: inferioridad y superioridad numérica.	
				Pases ; Duelos 1 vs. 1.	
				Desmarcación; Manejo de la pared.	
				Cambio de Posiciones	
				Sistema de juego en ataque (posicional,	



Powered by CamScanner



COMPONENTES ESTRUCTURALES	AREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar Correr Lanzar Atrapar Saltar	I1- I2- I3
			Coordinación General	Equilibrio Ritmo Anticipación Orientación Diferenciación	I1- I2- I3
			Coordinación Especial	Agilidad Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	I2- I3

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC -MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC**

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO**

EVIDENCIAS SESIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO**
	
FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO	**FECHA Y LUGAR: CIC - MARZO**