INFORME DE EJECUCION N.º 004

Fecha de presentación:	19 DE JULIO DE 2023					
Nombre del (la) contratista:	PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO					
Número de identificación:	1069747540	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía			
Número del contrato:	SRD-CPS--078-2023	**Pago número:**	4			
Período informado	13 de mayo al 12 de junio					
Duración	Nueve meses y dieciocho días					
Avance de ejecución:	39,6% del 100% Acumulado					
Cuenta bancaria:	Banco #35651634791	Ahorro	X	Corriente		
Valor del pago:	un millón cuatrocientos diecisiete mil quinientos pesos $1.417.500					
Prórroga N° 01	SI		NO	x	Fecha de terminación incluyendo prórroga 01	
Adición:	SI		NO	x	Valor adicionado	
Valor total del contrato	**Trece Millones Seiscientos Ocho Mil pesos** $13.608.000					

Objeto del Contrato:
PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA GESTION TECNICA Y OPERATIVA DIRIGIDA A GARANTIZAR EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE PATINAJE MODALIDAD CARRERAS, MASCULINO Y FEMENINO EN EL ÁREA URBANA Y RURAL EN EL MUNICIPIO DE UBATÉ

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. **Brindar apoyo a los eventos programados por la secretaria de recreación y deportes desarrolle, participando activamente en las Reuniones convocadas.**	Se brindo apoyo en el evento programado por la oficina de deportes en festival de escuelas (entrega de implementación deportiva una nueva ubate) el día 25 de mayo en el coliseo bicentenario desde las 2:00 pm a las 5:00 pm, participando con toda la escuela de patinaje donde fuimos una de las escuelas ganadoras de una tarde pizza. En dicho evento la escuela de patinaje se hace participe con 48 deportistas los cuales llevaron toda su indumentaria, asistieron deportistas de todas las categorías desde los 4 años hasta los 18 años tanto del grupo de iniciación y de perfeccionamiento. La participación en este evento nos dejó como entrega con excelente material como conos, platillos, escaleras, para caídas, kits de protección y bandas elásticas de dos tipos. 

Powered by CamScanner



Registro fotográfico: No. 1 y 2

2. **Impartir de manera eficiente y eficaz el proceso deportivo asignado a la escuela de formación y/ o subproceso asignado al objeto contractual.**	En el periodo comprendido entre el 13 de mayo al 12 de junio del 2023, se mantienen los dos grupos de trabajo los cuales son (iniciación y avanzados) donde se realizó trabajo netamente presencial, para este tiempo de trabajo con iniciación se realizó trabajo de habilidad, agilidad, velocidad y trabajos de asimilación a la técnica del patinaje(posición inicial , braceo, empuje, posición de salida), por otro lado con avanzados se realizaron trabajos de velocidad, resistencia a la velocidad, agilidad y técnica de patinaje (curva, salida, de braceo y de recta) y semi fondos.



Powered by CamScanner

	
	Registro fotográfico: No. 3 **Registro fotográfico:** No. 4
3. **Establecer y Cumplir con un plan de trabajo de acuerdo con el cronograma de actividades establecido por el supervisor de contrato y aprobado por el mismo.**	Se da cumplimiento al plan de trabajo siguiendo el cronograma de actividades establecidos por el supervisor del contrato, en el periodo comprendido entre el 13 de abril al 12 de mayo se trabajó de la siguiente manera. Iniciación Habilidad: trabajo de conitos como culebrita, eslalon gigante, antifaz, globitos, laberintos, saltos y círculos. Agilidad: trabajo de conos como laberintos en baterías de 5 deportistas. Técnica: se realiza técnica de salida, técnica de curva asimilación del trenzado y técnica de braceo. Velocidad: baterías, meta contra meta, relevos y aceleraciones. Avanzados Velocidad: meta contra meta, contra reloj, americanas, baterías, lanzados resistencia a la velocidad, liebre, relevos y aceleraciones. Técnica: curva sostenida, curva en potencia, salida, técnica de braceo, técnica de recta balanceo y empuje, técnica de salida en baterías y contra reloj y técnica de spagat. Cada sesión de clase se cumple siguiendo el plan de trabajo siguiendo unos objetivos y proyecciones que se tienen en cuenta para las competencias que se vienen en camino. Utilizando nuestra pista y el cic en caso de lluvia se realiza trabajo físico, técnica en zapatos y fortalecimiento de pierna. Trabajo de semi fondo donde se realizo series de 15 minutos rodando a 20 seg por vuelta. Dicho plan de trabajo a fortalecido a cada uno de los deportistas ya que en competencias los resultados son los esperados

Powered by CamScanner



Registro fotográfico: No.5 **Registro fotográfico:** No. 6

4.Conformación de grupos por edades dependiendo del nivel de desarrollo divididas por: iniciación, fundamentación, perfeccionamiento.	Se mantiene la conformación de dos grupos de trabajo en la escuela de formación de patinaje de velocidad, la escuela cuenta con 58 deportistas inscritos en este periodo las edades comprendidas entre 5 a 18 años el cual se dividen en dos grupos (iniciación y avanzados) iniciación cuenta con 30 deportistas y avanzados cuenta con 28 deportistas, la división de grupos se realiza por nivel de competencia del deportista.





Powered by CamScanner



INICIACION	AVANZADOS	TOTAL, DEPORTISTAS
30 DEPORTISTAS	28 DEPORTISTAS	58 DEPORTISTAS

Según el analices de la tabla se puede observar que hay mayor población en el grupo de iniciación teniendo un aumento en la población donde se encuentran los deportistas que son el semillero donde se enseña lo básico y bases de su vida deportiva.

Registro fotográfico: No. 7 **Registro fotográfico:** No. 8

Grafica No. 1 poblaciones deportistas

5.Dar un trato cortes y adecuado a las personas, niños, adulto mayor y personas en situación de discapacidad vinculadas al programa o escuela de formación y eventos desarrollados por la secretaria.

Con la población en general se brinda de la manera más atenta un trato adecuado y agradable a niños y padres de familia, se realiza una competencia en nuestro municipio el día 03 de junio donde todos los deportistas y padres de familia asisten al evento y se genera un espacio de compartir y competencia entre ellos y grupos de toda la provincia de ubate.

También se realiza una salida a Tabio Cundinamarca el día 28 de mayo donde se aprovecha el espacio para competir y para reforzar las amistades entre los deportistas

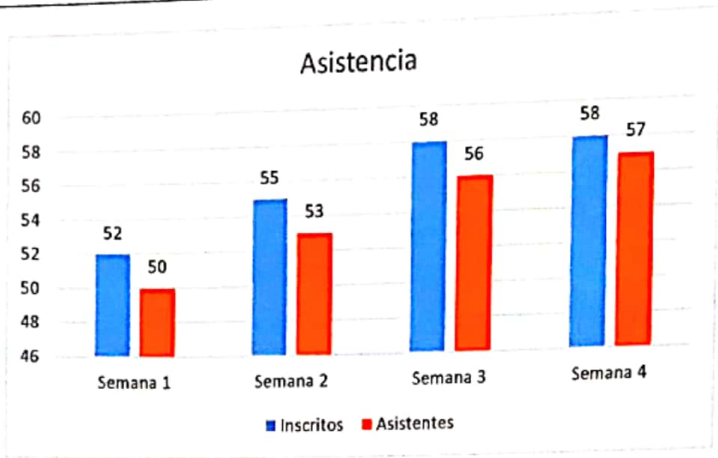


Registro fotográfico: No. 9

6.Llevar un registro diario de asistencia de los niños y personas participantes debidamente firmado por la persona encargada.

Se llevo el control de asistencia de manera física, donde se notó la participación del 98% de los 58 deportistas inscritos en la escuela de formación de patinaje de velocidad.

Powered by CamScanner

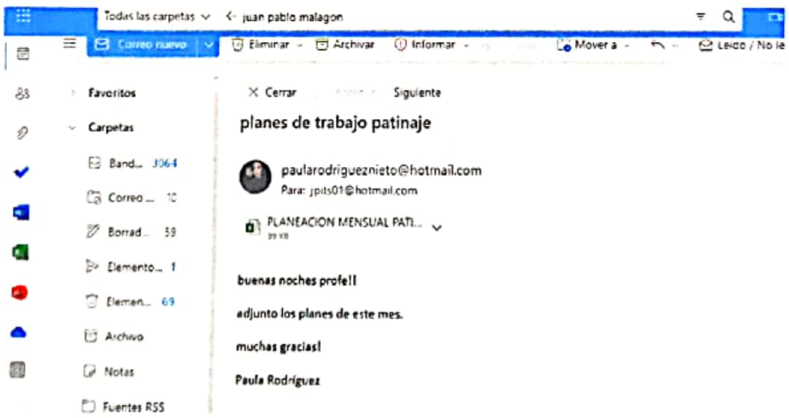


Semana	Inscritos	Asistentes
Semana 1	52	50
Semana 2	55	53
Semana 3	58	56
Semana 4	58	57

Grafica Población por semana número No 2

7.Presentar un plan semanal de sesiones de clases el cual deberá ser aprobado por el supervisor del Contrato.

Se envió los planes de trabajo al correo establecido por la oficina de deporte, cada sesión de clase contempla actividades acordes al plan de acción pedagógico que se estableció en la apertura y ejecución del contrato, de igual manera se describe el desarrollo de las mismas, por medio de las observaciones que se evidencian en uno de los recuadros del formato que fue diseñado y compartido desde la secretaria de Recreación y Deportes de la "Nueva Ubaté"



Registro fotográfico No. 11

8.Brindar a la escuela de formación asignada, un sistema de competencia, como mínimo una vez al mes.

Se realizo el festival provincial de escuela de patinaje del valle de ubate, el día 03 de junio desde las 8:00 am a las 3:00 pm, donde tuvimos el acompañamiento con 250 deportistas de la provincia en sus diferentes categorías desde 4 años a 18 años damas y varones, donde todas las escuelas de la provincia participan del evento totalmente gratis ya que todos los costos los patrocina la oficina de deporte de ubate, donde medalla de participación a todos los deportistas y trofeos para primer, segundo y tercer puesto, Y al culminar con el evento la escuela de Ubate queda como campeón del festival.

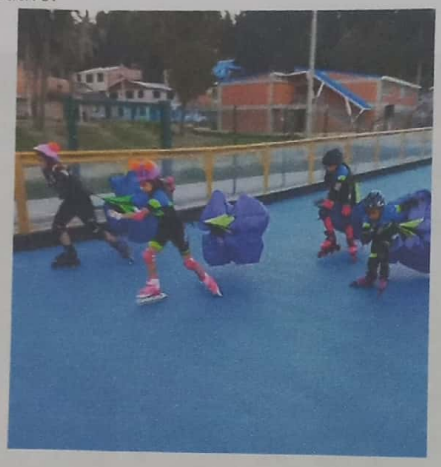
El podium quedo divido de la siguiente manera

1. Escuela de formación Ubaté
2. Club independiente
3. Escuela de formación Sutatausa
4. Escuela de formación Guachetá
5. Escuela de formación Lenguazaque

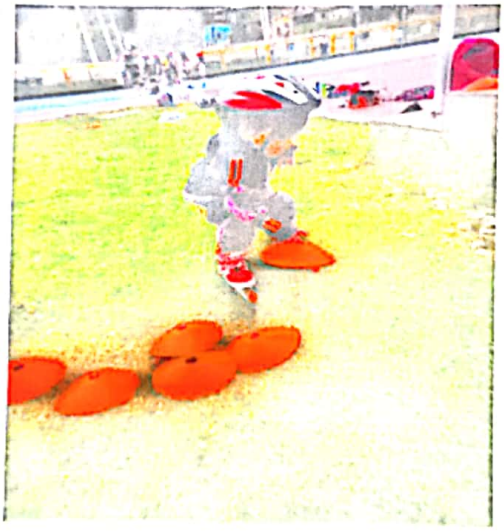
Powered by CamScanner

	7. Escuela de formación Tausa El día 28 de mayo se realizó una salida al municipio de Tabio Cundinamarca, a el 1er festival de escuelas de Tabio elite, la participación en esta competencia nos dejo un total de 33 medallas divididas de la siguiente manera: 19 medallas de oro 11 medallas de plata 3 bronce Participando desde la categoría de 4 años a los 13 años en patín semi profesional y profesional no avanzado. Cabe resaltar la excelente participación de la escuela de patinaje teniendo claro nuestro objetivo de dejar muy el alto el nombre de nuestro municipio ubate.   **Registro fotográfico:** No. 11 y 12
9.Velar por el buen uso de las instalaciones y materiales deportivos donde realicen sus prácticas.	Se mantiene el buen cuidado y mantenimiento del patinódromo, realizando servicio social de aseo a final de cada clase. Se recibe por parte de la oficina 10 cascos de los cuales se han entregado 3 cascos en buen estado para los deportistas de la escuela de patinaje de velocidad.

Powered by CamScanner

	  **Registro fotográfico:** No. 13 y 14 **anexo número 1 planilla de entrega**
10.Asumir la responsabilidad del material deportivo asignado y entregado por parte del supervisor del Contrato, el cual tendrá la finalidad de ser destinado única y exclusivamente al uso institucional en el marco del proceso deportivo a impartir, el cual deberá ser entregado de nuevo al supervisor del Contrato contra acta inicialmente suscrita entre las partes la cual dé cuenta de los elementos entregados para el fin anterior.	Desde la secretaria de Recreación y Deportes de "La Nueva Ubaté" ha entregado a todos y a cada uno de nosotros los instructores materiales correspondientes para realizar las actividades previstas desde cada objeto contractual, desde; lo formativo, deportivo y competitivo.  **Registro fotográfico:** No. 15
11.Presentar informe mensual de actividades el cual demuestre el avance del proceso deportivo conforme a las metas e indicadores proyectados a través de la Secretaría de Recreación y Deportes.	Se envía al correo de la oficina los documentos que corresponden al periodo de ejecución: *Informe detallado con las obligaciones correspondientes. *Acta de supervisión con fotografías que soportan las obligaciones. *Planilla seguridad social correspondiente al periodo de ejecución. Se justifica y se da a conocer todo el proceso que se lleva a cabo con la escuela de patinaje de velocidad.

Powered by CamScanner

	 **Registro fotográfico** No. 16
12.El contratista se obliga a desarrollar las actividades intuito persona, es decir no podrá nombrar reemplazos, la única persona responsable de las clases es el contratista.	Se ha dado cumplimento a todas las actividades propuestas para el periodo comprendido del 13 de mayo al 12 de junio, trabajando de manera presencial en cada sesión de clase. Dando cumplimiento a esta obligación.  **Registro fotográfico:** No. 17
13.Cumplir y hacer cumplir las normas y protocolos de bioseguridad frente a la situación de riesgo Covid -19	En las sesiones de clase se hace las debidas reflexiones del cuidado personal y de las medidas de bioseguridad con el gel anti-bacterial antes de iniciar cada clase con cada uno de los grupos, no se exige el uso del tapabocas ya que estamos en campo abierto.

Powered by CamScanner

	 **Registro fotográfico:** No. 18 y 19
14.Las demás que surjan durante la ejecución del contrato	La escuela de patinaje de carreras participo en la capacitación de salud mental para los deportistas, la cual se realizó el día 23 de mayo divididos en los siguientes grupos de trabajo 1. iniciación de 3:00 am a 4:15 pm 2. avanzados de 4:15 a 5:30 pm Dicha capacitación se realizó el coliseo bicentenario   **Registro fotográfico:** No. 20 **Registro fotográfico:** No. 21

Firma:

NOMBRE: Paula Andrea Rodríguez Nieto
CEDULA:1069747540 DE FUSAGASUGA
CONTACTO: 3203390493-3106748148
EMAIL: paularodrigueznieto@hotmail.com

Powered by CamScanner

CONTROL ASISTENCIA ESCUELAS DE FORMACIÓN UBATÉ
SECRETARIA RECREACIÓN Y DEPORTES

MUNICIPIO	UBATE	CATEGORIA	
INSTRUCTOR	PAULA RODRIGUEZ NIETO		INICIACION
DEPORTE:	PATINAJE		
PROGRAMA:			
HABILIDADES MOTRICES:			
MES			

PERIODO DEL 13 DE MAYO AL 12 DE JUNIO DE 2023

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	TIPO POBLACIÓN: PRIMERA INFANCIA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	ADULTOS	ADULTO MAYOR	DISCAPACITADOS	VICTIMA CONFLICTO	AIROS
1																																											
2			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1				x								
3			1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		0			1				x								
4			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
5			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
6			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
7			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
8			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1				x								
9			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
10			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
11			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0				x								
12			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
13			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
14			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1				x								
15			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1				x								
16			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1				x								
17			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
18			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
19			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0				x								
20			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1				x								
21			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
22			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1				x								
23			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
24			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1		1			1				x								
25			1		1		1			1		1		0			0		1		1			1		1		1			0				x								
26			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
27			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
28			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1				x								
29			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					x							
30			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					x							
31			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1					x							
32			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		0			1					x							

INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE DOCENTE						VISTOS BUENOS DOCENTE					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Numero Contacto Docente:											

FIRMA DEL COORDINADOR ESCUELAS:

OBSERVACIONES:

Powered by CamScanner

CONTROL ASISTENCIA ESCUELAS DE FORMACIÓN UBATÉ
SECRETARIA RECREACIÓN Y DEPORTES

MUNICIPIO	UBATE
INSTRUCTOR	PAULA RODRIGUEZ NIETO
DEPORTE:	PATINAJE
PROGRAMA:	
HABILIDADES MOTRICES:	
MES	

CATEGORIA: PERFECCIONAMIENTO

PERIODO DEL 13 DE MAYO AL 12 DE JUNIO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	TIPO POBLACIÓN: PRIMERA INFANCIA	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	ADULTOS	ADULTO MAYOR	DISCAPACITADOS	VICTIMA CONFLICTO	ARIOS
1	KAREN TUARES GUAPO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
2	ANNIE CONEJO VILLAMIL		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0		1						x						
3	JENORY CONEJO VILLAMIL		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
4	VALERIE CANTADO SALAZAR		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
5	LUNA CASTRO RODRIGUEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
6	ISABELLA SANCHEZ SUAREZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
7	HELEN RINCON MURCIA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
8	SHARICK CASTRO SOMA		1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1		1						x						
9	VALERY MONTAÑO CALDERON		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0		1						x						
10	EMILY SANCHEZ BOYA		1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
11	VALERY VILLAMIL CASTAÑEDA		0		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
12	SALOME ESCALANTE HERNANDEZ		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1		1						x						
13	LUANA MARLAS ARTUNDUO		1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1		0						x						
14	LUISA CHICACALIPA		1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
15	SARA CHICACALIPA		1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
16	MARTIN OCHOA NIÑO		0		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1		1						x						
17	SARAY BARRAGA		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
18	DANNA PAEZ ARDUELLO		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1						x						
19			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0		1						x						
20																																											
21																																											
22																																											
23																																											
24																																											
25																																											
26																																											
27																																											
28																																											
29																																											
30																																											
31																																											
32																																											

NOMBRE DOCENTE	INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS
	1 2 3 4 5 VISTOS BUENOS DOCENTE 6 7 8 9 10 11
Numero Contacto Docente:	OBSERVACIONES:
FIRMA DEL COORDINADOR ESCUELAS:	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MUNICIPAL DE UBATÉ | Una Nueva Ubaté

UBATÉ DEPORTIVA & SALUDABLE

PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS - SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2023			
FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	**13 DE MARZO A 24 DE MARZO DE 2023**		
INSTRUCTOR:	**PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO**		
DEPORTE - PROGRAMA	**PATINAJE DE VELOCIDAD**	**MESOCICLO:**	**MESOCICLO , MES DE MARZO, DE ADAPTACION RECONOCIMIENTO, AGILIDAD, HABILIDAD, TECNICA Y VELOCIDAD**
ESCUELA URBANA - RURAL	**URBANA**	**MICROCICLO:**	**MICROCICLO DE ADAPTACION HABILIDAD, TECNICA Y VELOCIDAD**
OBJETIVO:	**Diagnosticar en que nivel se encuentran los deportista y de esta manera realizar trabajos especificos para su nivel para de esta manera mejorar las falencias que tiene los patinadores.**		
ESCENARIO DEPORTIVO	**PATINODROMO MUNICIPIO DE UBATE**		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	**CONOS , PLATILLOS, PELOTAS, ZOGAS.**		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 1			SEMANA 2			OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MIERCOLES	VIERNES	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	
INICIACION TARDE	HABILIDAD TECNICA DE POSICION	se realiza la presentacion movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego de los castillos, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realizan batenas 4/50 metros y unas batenas de semi fonda 4/200 fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego de los congelados bajo barra, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad (eslalon gigante y circulo)luego se realiza trabajo de posicion inicial haciendo carrito 2// 4 min, se reloma el circuito de habilidad y despues fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 4 vueltas, saltos en pareja 3//30 saltos, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad (globitos y eslalon) luego se realiza trabajos de de equilibrios. se reloma el circuito de habilidad y despues fonda final 5 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego de el diablo, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad (enlace)luego se realiza trabajo de posicion inicial haciendo carrito mas bracco 2// 4 min, se reloma el circuito de habilidad y despues fondo final 5 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 4 vueltas,pases 2//4R , estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza trabajo de semi fondo en sentido contrario 2//6 min fondo final 5 vueltas a intensidad media	movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego el gato y el raton , estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realizan batenas 4/50 metros y unas baterias de semi fondo 4//100 fondo final 5 vueltas a intensidad media	se observa la participacion y buen adaptacion de cada uno de los trabajos establecidos.
AVANZADOS TARDE		se realiza la presentacion movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realizan batenas 4//100 metros y unas baterias de semi fondo 4//400 fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, saltos 3//50 saltos estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote,se realizan lanzados en escalera de 2// 1 a 4 por una vuelta de recuperacion, aceleraciones en bateria de 50 metros por 4 min fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min,juego rescata la bandera, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realiza trabajo de tecnica de salida 2//de 6 salidas de 20 metros y tecnica de recta realizando posicion inicial en la recta, fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza la presentacion movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realizan americanas 4//200 metros y unas batenas de semi fonda 3//800 fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min,juego castillos, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realiza trabajo de tecnica de curva 2//6 min aceleraciones en la curva y curva sostenida fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min,tecnica en zapatos , estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, fond en equipos mata cinta meta el equipo que alcance al otro bene que salir, se realiza trabajo fondo final 7 vueltas a intensidad media	se fortalece la capacidad de velocidad y tecnica de cada uno de los deportistas del grupo avanzados.

JUAN PABLO MALAGÓN VILLAMIL

Powered by CamScanner

DE UBATÉ | Una Nueva Ubate

UBATÉ DEPORTIVA & SALUDABLE

PLANEACIÓN SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS - SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES 2023

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	27 DE MARZO A 12 DE BRIL DE 2023		
INSTRUCTOR:	PAULA ANDREA RODRIGUEZ NIETO		
DEPORTE - PROGRAMA	PATINAJE DE VELOCIDAD	MESOCICLO:	MESOCICLO , MES DE MARZO, DE ADAPTACION RECONOCIMIENTO, AGILIDAD, HABILIDAD, TECNICA Y VELOCIDAD
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE ADAPTACION HABILIDAD, TECNICA Y VELOCIDAD
OBJETIVO:	Diagnosticar en que nivel se encuentran los deportista y de esta manera realizar trabajos especificos para su nivel para de esta manera mejorar las falencias que bene los patinadores.		
ESCENARIO DEPORTIVO	PATINODROMO MUNICIPIO DE UBATE		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	CONOS , PLATILLOS, PELOTAS, ZOGAS.		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 3			SEMANA 4			OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MIERCOLES	VIERNES	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	
INICIACION TARDE	HABILIDAD TECNICA DE POSICION	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas. juego balos, estiramento, calentamiento en patines por 6 min , se realizan baterias 4//50 metros y unas baterias de semi fondo 4//200 fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego de los congelados bajo barra, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad (eslalon gigante y circulo)luego se realiza trabajo de posicion inicial haciendo carrito 2// 4 min, se retoma el circuito de habilidad y despues fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 4 vueltas, saltos en pareja 3//30 saltos, estiramento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad con equilibrio, luego se realiza trabajos de de desplazamientos, se retorna el circuito de habilidad y despues fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego congelados tutifruti, estiramiento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza circuito de habilidad (antifaz)juego se realiza trabajo de posicion inicial haciendo carrito mas braceo 2// 4 min, se retorna el circuito de habilidad y despues fondo final 5 vueltas a intensidad media.	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 4 vueltas,juego rescata la bandera , estiramento, calentamiento en patines por 6 min , se realiza trabajo de semi fondo en sendido contrario 2//6 min fondo final 5 vueltas a intensidad media	movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 5 vueltas, juego el gato y el raton , estiramento, calentamiento en patines por 6 min , se realizan baterias 4//50 metros y unas baterias de semi fondo 4//100 fondo final 8 vueltas a intensidad media	se observa una gran mejoria en cada uno de los deportistas.
AVANZADOS TARDE	TECNICA RECTA VELOCIDAD	se realiza la movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, estiramento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realiza meta contra meta 4//100 metros y unas baterias de semi fondo 4//400 fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, saltos 3//50 saltos estiramento, calentamiento en patines por 8 min en lote,se realizan lanzados en escalera de 2// 1 a 4 por una vuelta de recuperacion, aceleraciones en hatena de 50 metros por 4 min fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min juego rescata la bandera, estiramento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realiza trabajo de tecnica de salida 2//de 6 salidas de 20 metros y tecnica de recta realizando posicion inicial en la recta, fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza la presentacion movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 10 min, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realizan americanas 4//200 metros y unas baterias de semi fondo 3//800 fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min juego caballos, estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, se realiza trabajo de tecnica de recta 2//6 min y tecnica de recta empuje y bruceo fondo final 7 vueltas a intensidad media	se realiza movilidad articular y aumento de la frecuencia cardiaca trote por 8 min,juego yermis , estiramiento, calentamiento en patines por 8 min en lote, fond en equipos meta contra meta el equipo que alcance al otro tiene que salir, se realiza trabajo fondo final 7 vueltas a intensidad media	se fortalece la capacidad de velocidad y tecnica de cada uno de los deportistas del grupo avanzados.

JUAN PABLO MALAGÓN VILLAMIL

Powered by CamScanner