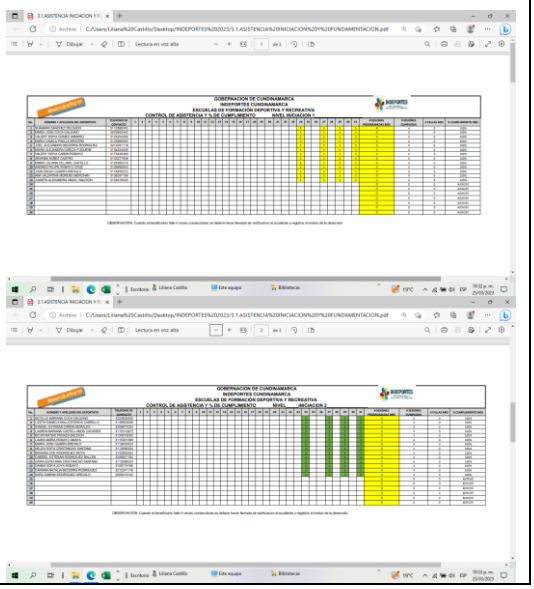
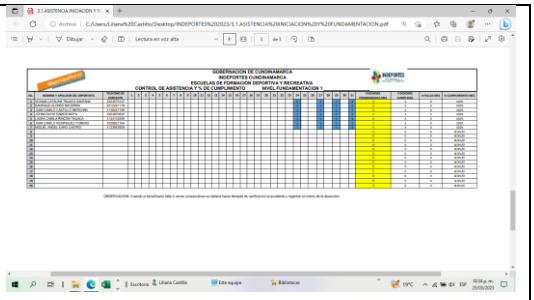
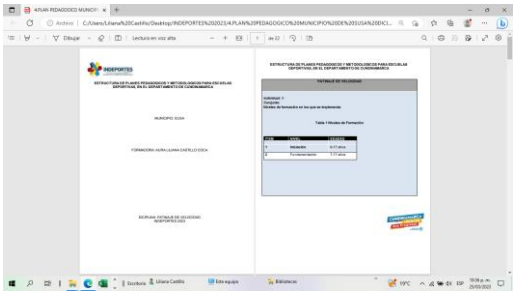
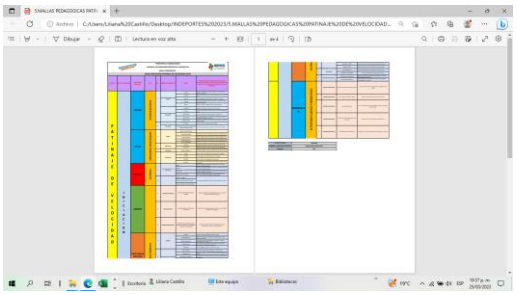
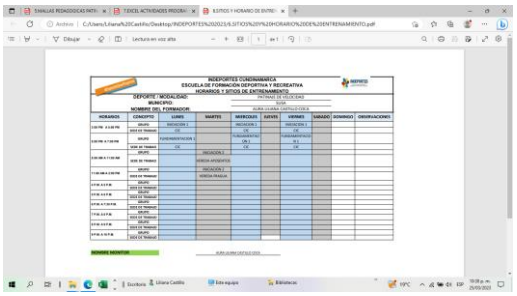
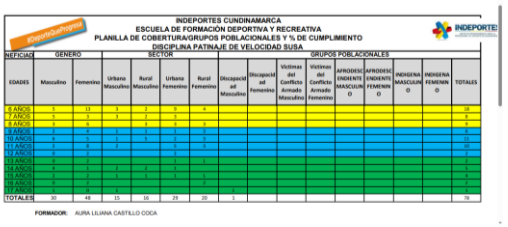
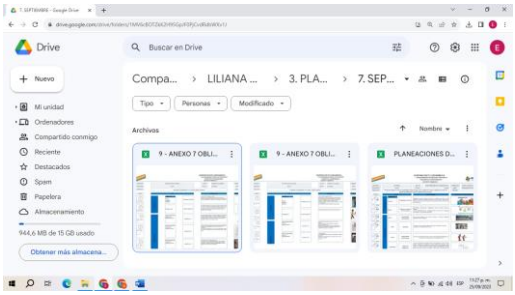
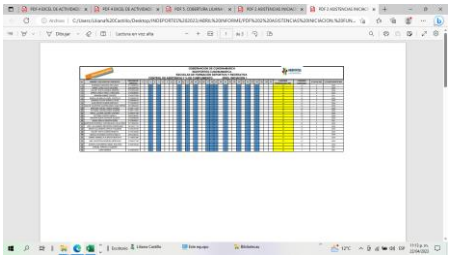
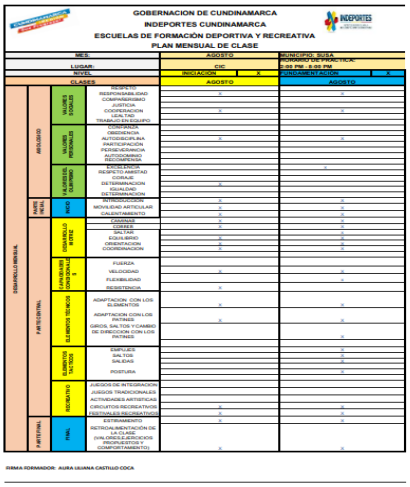
EVIDENCIAS INFORME 07 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 401 -2023			
Nombre del contratista	AURA LILIANA CASTILLO COCA		
Número de identificación	1.074.556.754	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/09/2023 AL 30/09/2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000526 07/03/2023
Objeto del 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			

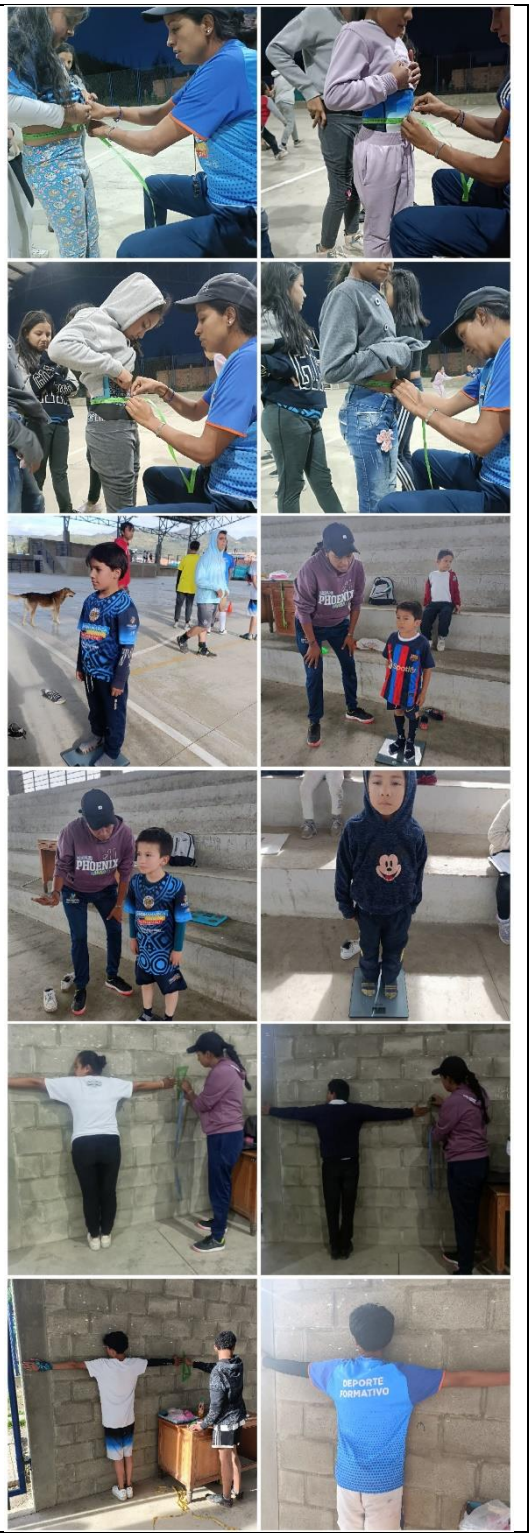
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el 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 .	

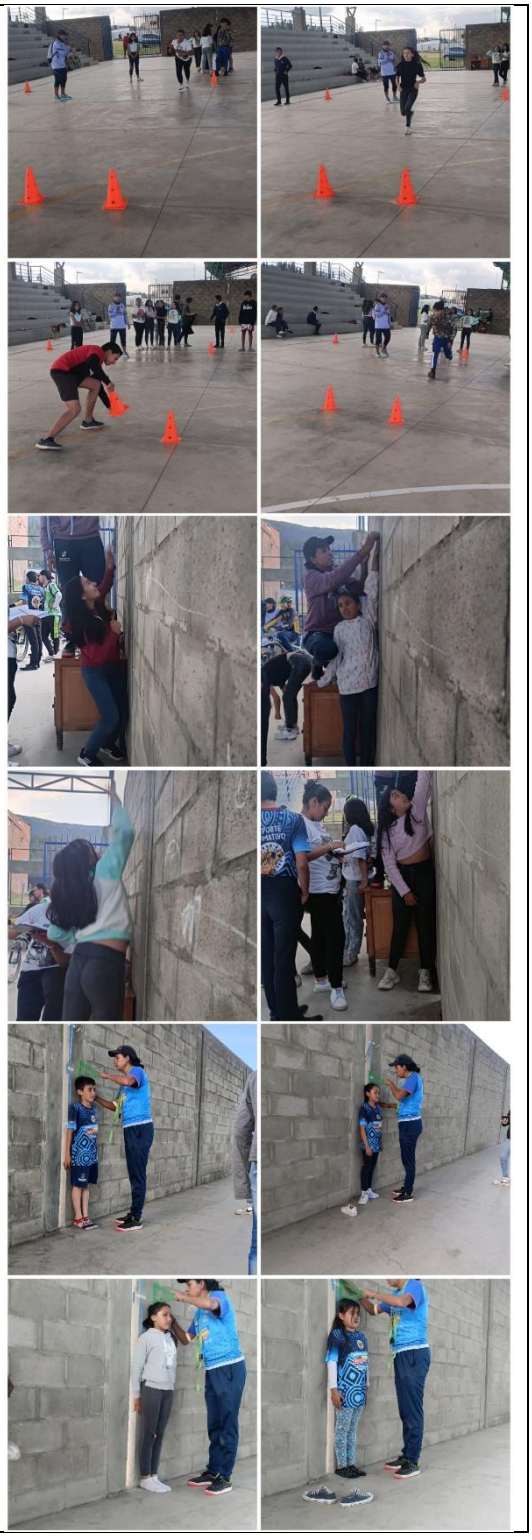
	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1** **ASISTENCIA INICIACIÓN 2** **ASITENCIA FUNDAMETACIÓN**
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad 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:** **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 OCTUBRE

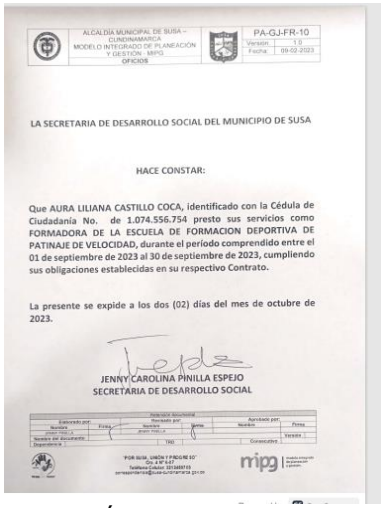
	 NIVELES DE FORMACION / TEMAS A TRABAJAR - MAYO INICIACIÓN 1: ADAPTACION CON DEZPLAZAMIENTO, CIRCUITOS DE HABILIDADES ,PREDEPORTIVOS DEZPLAZAMIENTO EN PATINES, RECREACION. INICIACIÓN 2: ADAPTACION CON DEZPLAZAMIENTO, CIRCUITOS DE HABILIDADES , DEZPLAZAMINTO EN PATINES, PREDEPORTIVOS, RECREACION FUNDAMENTACIÓN: RECREACION, CIRCUITOS DE HABILIDADES, ORIENTACION, EQUILBRIO,AGILIDAD Y FUERZA MAXIMA, **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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO DISCIPLINA PATINAJE DE VELOCIDAD SUBA DEPORTE: GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculina | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | APRODESCENDIENTE MASCULINO | APRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENIN | TOTALES 6 AÑOS | 5 | 13 | 3 | 2 | 6 | 4 | 18 7 AÑOS | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 8 8 AÑOS | 3 | 6 | 1 | 4 | 4 | 9 9 AÑOS | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 6 10 AÑOS | 4 | 5 | 3 | 5 | 1 | 2 | 10 11 AÑOS | 2 | 8 | 2 | 1 | 7 | 10 12 AÑOS | 2 | 3 | 1 | 1 | 5 13 AÑOS | 6 | 3 | 2 | 1 | 1 14 AÑOS | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 15 AÑOS | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 16 AÑOS | 0 | 1 | 1 | 1 17 AÑOS | 0 | 0 | 1 | 1 TOTALES | 30 | 48 | 15 | 16 | 29 | 20 | 1 | 78 FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA **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	**PLANEACIONES OCTUBRE**

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.	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 7 OBLIGACIÓN 7:** PLANEACIONES INICIACIÓN 1 OCTUBRE PLANEACIONES INICIACIÓN 2 OCTUBRE PLANEACIONES FUNADAMENTACIÓN OCTUBRE
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 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 OCTUBRE  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE ANEXO 9 OBLIGACIÓN 9: PLAN MENSUAL OCTUBRE

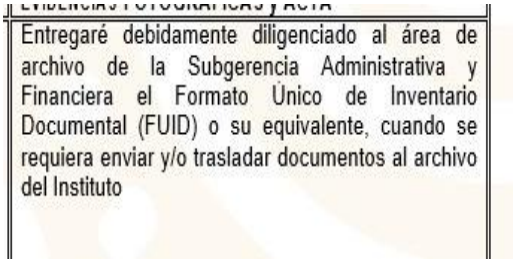
10. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.





	 ANEXO 10 OBLIGACION 10 WORD DE PRUEBAS ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PATINAJE 2023
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.	ANEXO 11 OBLIGACIÓN 11:  ALCALDÍA MUNICIPAL DE SUSA – CUNDINAMARCA MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG OFICIOS PA-GJ-FR-10 Versión 1.0 Fecha 09-02-2023 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 FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE DE VELOCIDAD, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los dos (02) días del mes de octubre de 2023. JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL 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 organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos de deporte formativo y escolares que se realizaran el 4 y 5 de agosto en la provincia de Ubate según cronograma que envió INDEPORTES; entregare los respectivos informes solicitados por el coordinador del programa en las
13	Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**ENCUENTRO PROVINCIAL ADULTO MAYOR**  **JUEGOS COMUNALES DEPORTE DE CONJUNTO**  **CAPACITACION LEY DEL ENTRENADOR**

	 **EVIDENCIAS** **ANEXO 12 OBLIGACIÓN 13: FOTOS DE APOYO**
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 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA EN EL MUNICIPIO SUSA









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_____

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			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
2	MARIA JOSE COCA GALEANO	3223600442		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
3	VALERY SOFIA GOMEZ ARMERO	3123254399		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
4	MARIA CAMILA PINILLA BRICEÑO	3125696665		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
5	ARIANNA NUÑEZ CASTRO	3133277938		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
6	MARIA JULIANA VILLAMIL CASTILLO	3124800216		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
7	JUAN DIEGO GUARIN AREVALO	3118455533		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
8	ALEXA VALENTINA CASTIBLANCO GUALTEROS	3213064292		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
9	MARTINA CASTELLANOS SUAREZ	3138711253		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
10	VICTORIA CASTELLANOS SUAREZ	3138711253		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
11	NIKOL JULIANA CASTRO CASTRO	3138247199		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
12	VICTORIA CORTEZ AMAYA	3244039932		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
13	MARTHA SOFIA GUATAVA ACOSTA	3142595938		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
14	LIAN DAIANA CAICEDO	313164248		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
15	ANDERSON RODRIGO CASTIBLANCO GUALTEROS	3213064292		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
16	JOEL ALEJANDRO BECERRA RODRIGUEZ	3212241118		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
17	MAIRA ALEJANDRA GARCIA FUQUENE	3134424449		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
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

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	VALERY SOFIA CAÑON ROBAYO	3175449469		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
2	DANNA GABRIELA ALARCON BOGOYA	3118863398		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
3	ANA VALENTINA MORENO MERCHAN	3138247199		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
4	GARCIA SANTANA GISEL DAMARIS	3144921660		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
5	BELLO SANTANA GABRIEL ESTEBAN	3204237981		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
6	LAURA SOFIA ALARCON ALARCON	3224418862		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
7	NICOLLE MARIANA COCA GALEANO	3223600442		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
8	LIZETH DANIELA BALLESTEROS CARRILLO	3138663636		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
9	SAMUEL ESTEBAN CAÑON MORALES	3208877024		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
10	LAUREN MARIANA CASTELLANOS CACERES	3112512873		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
11	JOAHN SANTANA HERNANDEZ	3143289063		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
12	LAURA MARIA ROBAYO AMAYA	3115361368		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
13	MARIA JOSE GUARIN AREVALO	3118455533		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
14	HELEN SOFIA CRISTANCHO SANTANA	3112696324		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
15	BRIANNA ZOE RODRIGUEZ MOYA	3143955353		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
16	DARIANA NATALIA BECERRA RODRIGUEZ	3212241118		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
17	SARA XIMENA RODRIGUEZ AREVALO	3005418143		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
18	ASLLISYN SARAY ARIZA SUAREZ	3046831144		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
19	ZAIRA ESTEFANIA CRISTANCHO SANTANA	3112696324		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
20	DANNA GABRIELA PACHON CASTIBLANCO	3112710970		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
21	VIVIANA CATALINA TINJACA SANTANA	3223575157		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%

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 FUNDAMENTACION 1

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____

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	SANTIAGO ALONSO BECERRA	3212241118		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
2	JUAN CAMILO CASTILLO MERCHAN	3138247199		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
3	JOHAN DAVID RAMOS MOYA	3204803605		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
4	JESUS DAVID CORTEZ AMAYA	3244039932		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
5	ANDRES FELIPE ANGEL CAMELO	3114124001		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
6	LAURA CAMILA RINCON TINJACA	3144102599		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
7	JUAN CAMILO RODRIGUEZ FORERO	3228821764		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
8	MIGUEL ANGEL CARO CASTRO	3123842839		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
9	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PARRA	3124317894		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
10	JUAN JOSE ALARCON URREA	3223169985		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
11	ISABELLA MOLINA JOYA	3124807922		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
12	DANNA ISABELLA GUALTEROS ALEMAN	3102540050		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
13	LINA MARIA BARRERO ROBAYO	3142286363		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
14	KARLA VALERIA CASTILLO AMAYA	3124277874		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
15	NELSON RAFAEL VALBUENA	3108725773		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
16	ALEX ESTIVEN VALBUENA	3108725773		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
17	MARTIN FELIPE ALARCON RICO	3217045029		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
18	SHARON SOFIA ALARCON RICO	3217045029		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
19	SARA LIZETH AMBROSIO GARZON	3142808027		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
20	BRAYAN DAMIAN GUALTEROS ALARCON	3209538476		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
21	MIA ISABELLA ALARCON RICO	3217045029		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
22	MICHAELL SARAY BELLO AREVALO	3214365154		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
23	SILVANA DIAZ AMBROSIO	3125930865		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
24	JUAN DAVID CASTIBLANCO CASALLAS	3124149657		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
25	MARIA CAMILA NOVOA RODRIGUEZ	3204308989		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
26	EMILY SAMANTHA COCA CORTEZ	3223064918		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
27	MICHAEL MARIANA NEGRO RO BAYO	3203653063		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
28	JEFERSON NEGRO ROBAYO	3203653063		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
29	SALOME RAMOS MOYA	3204803605		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%
30	SARA NICOL ARIAS BOHORGUEZ	3138337614		1		1					1		1			1		1		1	1				1		1			1		1		12	12	0	100%

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 SITIOS Y HORARIOS DE 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
	GRUPO	INICIACION 1		INICIACION 1		INICIACION 1			
2:00 pm - 4:00 pm	SEDE DE TRABAJO	CIC		CIC		CIC			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	INICIACION 2		INICIACION 2		INICIACION 2			
	SEDE DE TRABAJO	CIC		CIC		CIC			
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1		FUNDAMENTACION 1			
	SEDE DE TRABAO	CIC		CIC		CIC			
8:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 AM A 2:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 4 OBLIGACION 4 EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS OCTUBRE

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS	
NIVELES DE FORMACIÓN	**TEMAS A TRABAJAR**
INICIACIÓN 1	RECREACION, JUEGOS LUDICOS ENCAMINADOS A LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL PATINAJE
INICIACIÓN 2	RECREACION, JUEGOS LUDICOS ENCAMINADOS A LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL PATINAJE
FUNDAMENTACIÓN	TEORIA, SALIDAS, FUNDAMENTOS BASICOS, RECREACION Y COMPARTIR

ANEXO 5 OBLIGACION 5 COBERTURA

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	3	14	3	0	12	2									17
7 AÑOS	4	4	2	2	3	1									8
8 AÑOS	1	7	1	0	4	3									8
9 AÑOS	1	4	1	0	1	3									5
10 AÑOS	1	4	1	0	2	2									5
11 AÑOS	1	6	1	0	3	3									7
12 AÑOS	0	3	0	0	2	1									3
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	6	3	4	2	2	1									9
15 AÑOS	2	3	1	1	2	1									5
16 AÑOS	0	0	0	0		0									0
17 AÑOS	1	0	1	0	0	0	1								1
TOTALES	20	48	15	5	31	17	1								68

FORMADOR: AURA LILIANA CASTILLO COCA

ANEXO 6 OBLIGACION 6: COLLAGE DE INDEPORTES









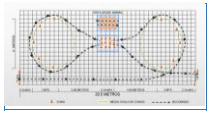




ANEXO 7OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 1

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada rcogidas como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Por medio dela dinámica conga conga me gusta la milonga la mano en la cabeza la mano en la cintura moviendo el pie derecho y ahora te toca a ti, se realizan movimientos con las diferentes partes del cuerpo permitiendo que cada niño vaya nombrando una parte distinta a la del compañero.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	actividad sugerida: 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.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	activades donde se enseña la caida hacia adelante hacia atrás con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones los participantes estarán en un en el punto de salida donde realizara el recorrido y al llegar deberán realizar caída hacia delante y hacia atrás.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	actividad sugerida: congelados bajo tierra Este juego trata de que el participante coger a sus compañeros y inmediato se irán quedando totalmente quietos hasta que otro compañero lo toqué en la cabeza para descongelarlo o pase por debajo de sus piernas para descongelarlo.	
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

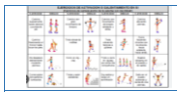
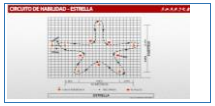
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el casi se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada Jaime dice...	El profesor va diciendo las órdenes que se invente con la introducción "Jaime dice que.. De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice Jaime. - Si el profesor ordena algo sin el "Jaime dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando.
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra en la imagén	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:el semaforo	ubicados en la línea 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.
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	"Blancos y negros" •Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. •Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros ((Blancos! ... los blancos escapan!). •Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. - Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito de habilidad	
			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 PLANEACIÒN DE UNA SESIÒN

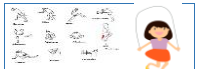
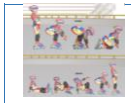
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada bombardeo como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra la imagen y salto con la cuerda	
25 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	refuerzo de caer hacia atrás y hacia delante, patinando hacia delante, se flexionan las rodillas; se ubican las manos en dirección al piso. Luego, se deja caer el cuerpo lo mas suavemente posible, apoyando las manos en el piso para quedar en cuatro apoyos se flexionan las rodillas en posición de carrito, se ubican los brazos hacia atrás y se deja caer el cuerpo, apoyando primero las manos en el piso. Como se observa en la imagen	
25 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	se trabaja la capacidad coordinativa sobre la reaccion a un estimulo	Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia, Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	se trabajara posicion basica y desplazamiento	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag y comenzar a realizar ejercicios para manejar la posicion basica con desplazamiento sin obstaculos. 3 series de 10 repeticiones
			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:

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INCIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada relevos como lo demuestra en la imagen.	 
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, juego de activacion el stop	Stop Se trata de un juego muy divertido que se puede jugar con un grupo numeroso de niños. Todos los jugadores deberán estar esparcidos en el campo y uno de ellos deberá intentar pillar a los demás. Cuando un niño esté a punto de ser pillado podrá gritar "Stop", seguidamente deberá quedarse en el sitio, sin moverse y abrir las piernas.
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	activades donde se enseña la caida hacia adelante con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones	se trabaja con el juego de "Carrera del semáforo" El juego del semáforo consiste en desplazarse por la zona de juego a determinada velocidad, según las indicaciones del semáforo. Es necesario contar con una buena distancia para poder recorrer durante la carrera. Para el juego se pueden utilizar carteles con los colores del semáforo o indicaciones de voz. En cualquier caso, se utilizarán tres colores: verde para moverse deprisa, amarillo para ir despacio y rojo para caer hacia delante de manera segura.
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	desplazamiento y control de patin a la hora de hacer un desplazamiento	Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno. Esta actividad se realizara con diferentes variantes dadas por el docente y se manejara con patin y sin patin
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	reaccion	actividad los niños estarán sentado de espalda al sonido del silbato se levantara lo mas rapido posible se desplazaran a través de unos cono ubicados de manera de zig-zag en posicion y llevando un platillo en la espalda se entragara a su compañero asta que pasen los los participantes.
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 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 .	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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor del trabajo en equipo Se arman dos o más equipos y cada uno recibe una pelota. A una señal la pelota se eleva y el equipo debe impedir que caiga al piso. Deberá ir pasando de un niño a otro, y podrán darle palmadas, con la cabeza o los pies. Ganará el último equipo que haya logrado mantenerla invicta en el aire.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se trabajara a través de la actividad llamada el "espejo": Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Y se ubicara un platillo o cono para que el niño lo coga rapidamente. Gana el que al final logre más puntos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	actividades de resistencia Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la linea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	
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.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	Actividades de desplazamiento Deslizamientos en los patines el juego del carrito	Deslizamientos en los patines:Una vez los niños ya realicen desplazamientos marchando, caminando o trotando, se puede proceder a enseñar a rodar sobre los patines. Para ello, se recomienda sostener de una mano al niño, con el fin de ofrecerle confianza durante el desplazamiento. Así las cosas, el niño llevará la pierna de impulso extendida en diagonal hacia atrás del cuerpo, mientras que la pierna de apoyo queda en el suelo dejándose deslizar. El movimiento debe alternarse con las dos piernas para imprimir el impulso y sostener el apoyo, en donde el peso del cuerpo estará en el patín que se desliza.
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 4	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag	
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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

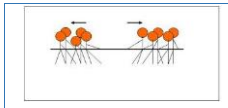
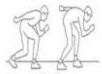
DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	82

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada bse trabaja a través de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el participante coger a sus compañeros y inmediato se irán cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, simon dice	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: desplazamiento con aro; derecha, izquierda, juegos. Objetivo del ejercicio: desplazar y coordinar el peso del cuerpo, utilizando otro implemento. Ejercicio: tomando impulso y con el aro en la mano, se comienza a desplazar, una vez en movimiento, se levanta un pie que se hace pasar por el centro del aro. Se repite el ejercicio con ambas piernas	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: triqui con patines	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	PATINAR EN PAREJAS: por parejas y cogidos de la mano tenemos que realizar diferentes ejercicios como ir en zig-zag, hacia detrás o incluso jugar a pillar unas parejas a otras sin soltarse.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	Se forma un círculo y se trabaja el estiramientos. 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:

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el cual se refuerce este valor.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, actividad de activacion la batalla del calentamiento; se realizara las activiades plasmadas en la imagen.	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	actividad de posicion principal para patinar variable como se muestra en la imagen; esta actividad se realizara con y sin patines, 3 series de 10 repeticiones	 
20 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 2	activades donde se enseña la caida hacia adelante, lo muestra la imagen con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones	
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	activiada de posicion y desplazamiento	LA CARRETILLA: Nos 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 en paralelo para que sea la de detrás la que dirige
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 4	se trabaja la lateralidad y coordinación	El tren Organización: de pies formando un círculo. Desarrollo: se desplazaran en el sentido que indique el maestro dando pasos cada vez más pequeños e imitando el movimiento de un tren. Este juego es muy adecuado para trabajar la lateralidad y la direccionalidad primero sin patines y luego con ellos
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.
20 MIN.			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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Medir las características antropométricas y la condición física de los participantes de la escuela de formacion de patinaje.			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada agua de limones como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, comolo muestra la imagen	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 1	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.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 2	actividad sugerida para desplazaiento y control de patin El zorro, los pollitos y su mamá protectora". - 5, 7 ó más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos). - Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compa ñero de delante intenta evitarlo desplazándose. - El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro. - Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.	
		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 3	se trabajara posicion basica y desplazamiento	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag y comenzar a realizar ejercicios para manejar la posicion basica con desplazamiento sin obstaculos. 3 series de 10 repeticiones
			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 .	ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIO

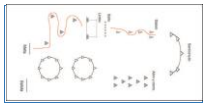
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada EL GLOBO JUGUETÓN nos colocamos por parejas y sujetamos un globo con los hombros, la cadera o espalda con espalda y tenemos que ir desde un sitio de la pista a otro o haciendo un circuito e intentando que no se caiga.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: desplazamiento en linea recta con dos pies. Objetivo del ejercicio: dirigir los patines con los pies en linea recta y desplazarse. Ejercicio: tomando impulso desde 5 metros de distancia, se dejan deslizar los patines, manteniendo las piernas rectas y extendiendo los brazos a los costados	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito se trabajatra dezpalamaiento y equilibrio	
			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 iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

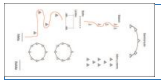
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada tira el dado y corre como lo demuestra en la imagen. **"Tira el dado y corre"** Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, y una actividad llamada "Ratón y gato".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: carrito. Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, con trolando el equilibrio dinámico y mixto. Ejercicio: Tomando impulso, se desliza en linea recta, esti rando los brazos al frente y flexionando las rodillas, hasta quedar sentado en las pantorrillas.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	desplazamientos en equilibrio con un pie derecho y luego con el pie izquierdo	 
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito con el muestra la imagen en el cual se trabajara posicion y desplazamiento con un patin y luego con ambos	
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

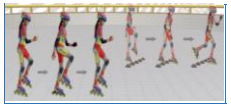
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada pasar el aro como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra la imagen	
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de caer hacia atrás, se flexionan las rodillas en posición de carrito, se ubican los brazos hacia atrás y se deja caer el cuerpo, apoyando primero las manos en el piso. Como se observa en la imagen	
30 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: desplazamiento y sobrepaso de obstáculos. Actividad sugerida:sobrepaso de obstáculos, primero con un patín y luego con el otro. Objetivo del ejercicio: adquirir confianza e iniciar el desplazamiento. Ejercicio: ubicar marcas (platillos) en el piso y sobrepasarlas, primero con un patín y luego con el otro.	
30 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 3	Explorar el equilibrio estático en niños por medio de juegos y formas jugadas. Los niños tendrán solo un patín, caminarán por la pista delimitada por el docente, apenas suene el silbato los niños tendrán que mantener el equilibrio en el patín, si se cae antes de la señal del docente pagara penitencia. Se realizará el mismo juego cambiando de patín.	
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 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividad de roba balones	. Roba balones El profesor deberá repartir varios balones de diferentes tamaños y colores a lo largo del campo de juego. Luego, dividirá al grupo de niños en dos equipos con el mismo número de integrantes, los cuales deberán intentar agarrar los balones y llevarlos a su portería. El juego terminará cuando ya no queden más balones en el campo y el equipo ganador será el que tenga más balones en su portería. El profesor también puede incluir ciertas variaciones en el desplazamiento como caminar agachados o correr de espaldas.
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, congelados bajo tierra	 
	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades 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	Actividad sugerida: carrito con motor para realizar con compañero. Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, contro lar el equilibrio dinámico y mixto, y compartir la ejecución con un compañero. Ejercicio: uno de los compañeros se ubica en la posición de carrito anteriormente expuesta, y el otro empuja.	
		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es qué si una persona cae, todo el mundo cae.	
			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:

ANEXO 7OBLIGACION 7 PLANEACIONES FUNDAMENTACION 1

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	2-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA / TEORICO	SENSIBILIZACION	RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA. 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Tecnico	FAMILIARIZACION CON LOS ELEMENTOS	CONGELADOS	
30 MIN.		Circuitos recreativos	CIRCUITOS DE HABILIDADES CON PATINES Y SIN PATINES	DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS	
20 MIN.		FAMILIARIZACION CON LOS PATINES	FAMILIARIZACION CON LOS PATINES	EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO	
10 MIN.		JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PREDEPORTIVOS Y FORMAS JUGADA	CONGELADAS BAJO TIERRA	
10 MIN.	FASE FINAL	TEORICO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

ANEXO 7OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	4-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEORICO	SENSIBILIZACION	RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	juegos de integracion	El instructor escogera a un jugador que sea el que congele. Todos empiezan a correr antes de que los congelen. Se termina el juego cuando todos estén congelados . Y el ultimo que congelen pasara a congelar..	
20 MIN.		Recracion	circuito recreativo	DESPLAZAMIENTOS CON ELEMENTO (PATINES) Y SIN ELEMENTO, CAMINANDO Y CORRIENDO - CAMBIOS DE DIRECCION Y VELOCIDAD	
20 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	EJERCICIOS DE BALANCEO CORPORAL Y BRACEO	
10 MIN.		recreacion	juegos de integracion	El instructor escogera a un jugador que sea el que congele, En esta modalidad para descongelar a un jugador es necesario que éste tenga las piernas ligeramente abiertas, el que lo descongelará deberá pasar por debajo de ellas.	
10 MIN.	FASE FINAL	Teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	6-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	PISTA DE PATINAJE- RECOMENDACIÓN 1. CONSEGUIR PATINES DEL TAMAÑO DE LOS PIES DE CADA DEPORTISTA 2. AJUSTAR LOS PATINES. 3. NO USAR JOYAS O ACCESORIOS. 4. USAR ROPA DEPORTIVA O COMODA.	
15 MIN.		Motriz	Patrones basicos de movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	recreacion	juegos de integracion	Juego "la serpiente se muerde la cola": los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.	
20 MIN.		Motriz	capacidades coordinativas	TRABAJO DE POSTURA CON PLATILLO EN LA ESPALDA	
20 MIN.		Motriz	capacidades coordinativas	TRABAJO DE POSTURA ARRASTRANDO EL PLATILLO	
10 MIN.		recreacion	Juegos Tradicionales	Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente de limitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores.	
10 MIN.	FASE FINAL	Teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	REALIZAR ESTIRAMIENTOS DISTALCEFALICOS CON EL FIN DE VOLVER A LA CALMA. RETROALIMENTACION DE LA SESION DEL DIA DUDAS O PREGUNTAS	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	9-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	80

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL		Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.			motriz	Patrones basicos de movimiento	Movilidad articular Calentamiento general - Estiramiento del cuello - Rotación de hombros - Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos	
30 MIN.	FASE CENTRAL		Motriz	capacidades coordinativas	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	Realizan rotación en 2 hileras, a la orden del docente deben de salir de la hilera y correr hasta que suene el pito nuevamente, este ejercicio se realiza 5 veces. Se acomodan en trios donde a la orden del docente deben de hacerlos los mismos ejercicios pero en grupos de tres
20 MIN.			motriz	capacidades coordinativas	Realizan 2 filas, al sonar el pito deben de patinar, y nuevamente a la orden del docente deben de hacer posición básica con manos extendidas al frente, luego con los codos se tocan las rodillas y se mantienen en esa posición, después tocando patín, este ejercicio lo realizan 3 veces. EJERCICIOS DE POSICION BASICA Y FRENAR Deben de patinar, a la orden del docente deben de correr en patines para así tener un mejor desplazamiento y poder avanzar más. Patinan hacia el lado derecho cuando suene el pito se devuelven para patinar hacia el lado contrario (izquierdo) EJERCICIOS PARA AVANZAR Y CAMBIOS DE DIRECCION.	Aprendizaje grupal e individual, con supervisión y orientación constante del instructorPatinan a la orden deben de frenar tratando de unir la punta de los patines o enviando la punta del patin hacia la parte interna sin ser tocados
20 MIN.			tecnico	tecnica en recta	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural.
10 MIN.			Fisico	Resistencia	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpliendo ciertas indicaciones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera.	
10 MIN.	FASE FINAL		Teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
				RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	11-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Motriz	patrones basicos de movimiento	Movilidad articular Ejercicio asociado al estómago y al sistema digestivo - Calentamiento cintura y zona lumbar - Ejercicios de piernas - Ejercicio de pantorrillas - Ejercicio de tobillos	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	patrones basicos de movimiento	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando los 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar
20 MIN.		recreacion	juegos de integracion	Juego "los cañones" los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.	
20 MIN.		tecnico	tecnica en recta	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural.
10 MIN.		fisico	velocidad	por equipos los niños realizan una hilera cada equipo en un extremo de el campo cuando el profe pite los niños se acercan a el a un metro de distancia , el tiene un trapo el cual soltara el niñpo que locoja saldra patinando hacia su lado si el niño contrario no lo toca antes de 1/4 de el campo ese equipo tendra un punto.	
10 MIN.	FASE FINAL	teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	13-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		motriz	patrones basicos de movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	recracion	juegos de integracion	Juego "robar piedras": se forman dos equipos, cada uno se sitúa en un campo dónde tienen sus piedras. Su misión consiste en defender sus piedras e intentar llegar al campo contrario y robárselas al otro equipo. Si son tocados en el intento deberán quedarse en el sitio hasta que un compañero les salve. Si llevan una piedra en ese momento, deberán dejarla y regresar a su campo. Ganará el equipo que consiga robar todas las piedras del campo contrario	
20 MIN.		fisico	velocidad	Juego "robar colas": todos los jugadores se colocan un pañuelo o similar colgado de la cintura por detrás, como una cola. Consiste en intentar robar el mayor número posible de colas sin que te quiten la tuya	
20 MIN.		tecnico	tecnica en recta	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural.
10 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	Juego:"el verdugo": uno con una cuerda va girando sobre su eje arrastrándola por el suelo y los demás tendrán que saltar. Quien se tropiece pasará al centro.	
10 MIN.	FASE FINAL	Teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		motriz	patrones basicos de movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	capacidades coordinativas	.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.		Fundamento deportivo	EJERCICIO 2	EJERCICIOS PARA SABER CAER Y PARA LEVANTARSE EJERCICIOS PARA AVANZAR, Y SABER CAER	Patinan a la orden del docente deben de caer apoyando rodillas y palma de manos estilo perrito o en cuatro, al sonar nuevamente el pito deben de levantarse enviando los pies adelante y cayendo apoyando las 4 llantas del patín, nuevamente a la orden deben de patinar
30 MIN.		fisico	velocidad	realizaremos un circuito de relevos los niños se ubican en hilera en la linea inicial del campo, en el lugar habra un circuito empezando por los conos hay hacen un zig- zag luego por los aros hacen globitos por los lasos saltan cuando lleguen alas vallas pasan por debajo se les tomara el tiempo y puntos, cada objeto vale 5 puntos. cada niño pasa 3 veces	
MIN.					
10 MIN.	FASE FINAL	Teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	20-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	84

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Motriz	Patrones basicos de movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	capacidades coordinativas	Dos equipos trasladando cono sobre la cabeza y superando obstáculos realizando varios movimientos.	
20 MIN.		fisico	velocidad	.Patinando, vamos recogiendo objetos que estarán esparcidos por el suelo y depositarlos en lugares destinados a ello	
20 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan deslizameentos con un solo pie el otro lo llevan derecho luego cambian de pie.	
10 MIN.		recreacion	Juegos de integracion	Juego "la serpiente se muerde la cola": los jugadores se unen por las manos, el primero es la cabeza y el último la cola. Uno intentará coger al otro. Los otros que están en medio ayudarán desplazándose para los lados para que la cola no sea cogida. Cuando esto se produce se van cambiando las posiciones, la cabeza pasa a ser la cola y el segundo será la cabeza.	
10 MIN.	FASE FINAL	teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	23-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	85

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Motriz	patrones basicos de movimiento	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Motriz	capacidades coordinativas	Partiendo con las piernas semiflexionadas se acercan las puntas delanteras de los patines y propulsándose hacia atrás rodar describiendo dos curvas simétricas, así descubrirán que las puntas de los pies se separan y los talones se juntan.	
20 MIN.		fisico	flexibilidad	Juego "los cañones": los jugadores se distribuyen por parejas, uno en posición de cañón (cuclillas y una pierna extendida al frente) y otro empujándole por la espalda. Se realizará un recorrido procurando mantener la postura indicada.	
20 MIN.		Motriz	capaciades coordinativas	Juego: "los charcos": los niños se irán desplazando por el espacio y cuando se encuentran con un charco (aro) deberán saltarlo	
10 MIN.		fisico	velocidad	Actividad final girar de manera libre alrededor de la pista demarcada con velocidad moderada y cumpiendo ciertas indicaciones dadas por el formador. Se hacen eliminaciones según se vayan cambiando ciertas reglas o indicaciones. Por ejemplo. Niño o niña que se caiga sale de la carrera.	
10 MIN.	FASE FINAL	teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

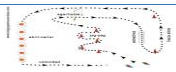
FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	25-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Motriz	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Sin elemento	EJERCICIO 1	Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.	Aproximadamente 3 series por cada ejercicio.
20 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	circuito slalom, giros, saltos, pasa por debajo del elemento	
20 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	ejercicio de saltos con y sin desplazamiento.	
10 MIN.		Rodar en patines	JUEGO	Actividad final se conforman dos grupos y se jugara el juego de trilí. Los integrantes de cada grupo tendran tres objeto que los identifica conforman una hilera y aran unos relevos el niño tendra que colocar el objeto dentro de un aro luego se devuelve y parara su otro compañero gana el euipo que realizse lineas consecutivas de tres objetos de diferentes formas	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos pre-deportivos, tanto en patines como sin ellos.			SESIÓN	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	FISICO	VELOCIDAD	Realiza desplazamiento por el espacio y al sonido del docente realiza la posicion de carrito y conforman un tren	
20 MIN.		FISICO	VELOCIDAD REACCION	ejercicio de agilidad giro deplazamiento y orientacion	los niños se utican 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.
20 MIN.		TECNICO	TECNICA EN RECTA	POSICIÓN BÁSICA EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Cabeza erguida y mirando al frente, hacia la dirección del patinaje (no al suelo). Cuello, hombros y brazos relajados. Tronco en posición vertical (no flexionado), espalda en posición natural.
10 MIN.		RECREACION	CIRCUITO RECTREATIVO	Se conforma dos grupos estaran en hilera y realizaran unos relevos al final de la pista se encontara una serie de conos que debajo de ella tendran un objeto deben encotar su pareja el equipo que encuentre mas parejas sera el ganador.	
10 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del dia, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE	VALOR	COMPAÑERISMO-AUTODISCIPLINA	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30-oct	NIVEL	FUNDAMENTACION I
OBJETIVO:	Desarrollar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del patinaje como los son, la postura, el braceo, el desplazamiento, el remate, en los diferentes espacios de entrenamiento			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Teorico	SENSIBILIZACION	Explicación del tema a entrenar el dia de hoy. Enfatizar en el valor y que se aplique en la sesión. organización del grupo en un lugar amplio y central. hacer llamado a lista e indicar recomendaciones de seguridad a tener encuenta durante el entrenamiento.	
15 MIN.		Motriz	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR: Empezando del tren inferior hasta el superior JUEGO PREDEPORTIVO: CAMINAR POR LA PISTA DE PATINAJE LLEVANDO LOS PATINES PUESTOS	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	capacidades coordinativas	Aprendizaje grupal, alcanzando la mejor forma de caer y de levantarse con orientación del instructor.	Aproximadamente 3 series por cada ejercicio.
20 MIN.		motriz	capacidades coordinativas	ubicados en la linea final del campo en fila los niños realizan deslizameentos con un solo pie el otro lo llevan derecho luego cambian de pie.	
20 MIN.		Tecnico	TECNICO EN RECTA	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN EL PATINAJE EN LÍNEA	Empuje del patín contra el suelo e inicio de la marcha - Inclinación lateral del cuerpo durante la acción de empuje - Extensión de la pierna y elevación del patín de empuje - Recobro de la pierna y posición del patín en el aire - Acción del patín en contacto con el suelo y inclinación lateral (antes de colocar el patín del aire)
10 MIN.		fisico	velocidad	Actividad final se conforman grupos de a cuatr personas de manera libre, Se hacen relevos por vuelta y va siendo eliminado el equipo que qede de ultimas	
10 MIN.	FASE FINAL	teorico	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza retroalimentación de la actividad del día, se realizan diversas correcciones y llamados de atención. durante este tiempo se realiza estiramientos de manera pasiva guiados de manera verbal por parte del formador.	
MIN.			RETO PROXIMA SESION	para esta semana se debe saludar de mano y con el nombre propio de cada uno , de lo contrario la persona que no lo haga debe colaborar en recoger los elementos despues de cada entrenamiento	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

FIRMA:
OBSERVACIONES:

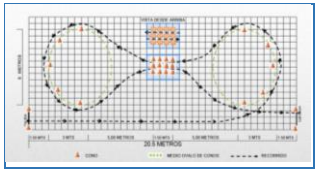
ANEXO 7OBLIGACION 7 PLANEACIONES INICIACION 2

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	77

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada rcogidas como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Por medio dela dinámica conga conga me gusta la milonga la mano en la cabeza la mano en la cintura moviendo el pie derecho y ahora te toca a ti, se realizan movimientos con las diferentes partes del cuerpo permitiendo que cada niño vaya nombrando una parte distinta a la del compañero.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	actividad sugerida: Frisbee con patines: los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	actividades donde se enseña la caida hacia adelante hacia atrás con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones los participantes estarán en un en el punto de salida donde realizara el recorrido y al llegar deberán realizar caída hacia delante y hacia atrás.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	actividad sugerida: congelados bajo tierra Este juego trata de que el participante coger a sus compañeros y inmediato se irán quedando totalmente quietos hasta que otro compañero lo toqué en la cabeza para descongelarlo o pase por debajo de sus piernas para descongelarlo.	
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 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

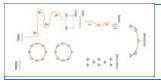
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	78

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada tira el dado y corre como lo demuestra en la imagen. **"Tira el dado y corre"** Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, y una actividad llamada "Ratón y gato".	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: carrito. Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, con trolando el equilibrio dinámico y mixto. Ejercicio: Tomando impulso, se desliza en linea recta, esti rando los brazos al frente y flexionando las rodillas, hasta quedar sentado en las pantorrillas.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	desplazamientos en equilibrio con un pie derecho y luego con el pie izquierdo	 
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito con el muestra la imagen en el cual se trabajara posicion y desplazamiento con un patin y luego con ambos	
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESION

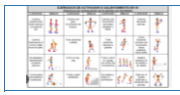
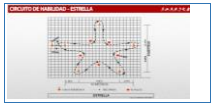
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	YENI KATHERINE RODRIGUEZ LADINO
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	79

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el casi se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada Jaime dice...	El profesor va diciendo las órdenes que se invente con la introducción "Jaime dice que.. De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice Jaime. - Si el profesor ordena algo sin el "Jaime dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando.
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra en la imagén	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas:el semaforo	ubicados en la línea 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.
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	"Blancos y negros" •Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. •Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos! ... los blancos escapan). •Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. - Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito de habilidad	
			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 PLANEACIÒN DE UNA SESION

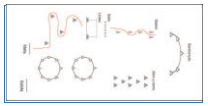
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	80

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada EL GLOBO JUGUETÓN: nos colocamos por parejas y sujetamos un globo con los hombros, la cadera o espalda con espalda y tenemos que ir desde un sitio de la pista a otro o haciendo un circuito e intentando que no se caiga.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: desplazamiento en linea recta con dos pies. Objetivo del ejercicio: dirigir los patines con los pies en linea recta y desplazarse. Ejercicio: tomando impulso desde 5 metros de distancia, se dejan deslizar los patines, manteniendo las piernas rectas y extendiendo los brazos a los costados	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	circuito se trabajatra dezpalamaiento y equilibrio	
			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 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	81

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INCIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada relevos como lo demuestra en la imagen.	 
12 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, juego de activacion el stop	Stop Se trata de un juego muy divertido que se puede jugar con un grupo numeroso de niños. Todos los jugadores deberán estar esparcidos en el campo y uno de ellos deberá intentar pillar a los demás. Cuando un niño esté a punto de ser pillado podrá gritar "Stop", seguidamente deberá quedarse en el sitio, sin moverse y abrir las piernas.
30 MIN.	FASE CENTRAL — Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	activades donde se enseña la caida hacia adelante con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones	se trabaja con el juego de "Carrera del semáforo" El juego del semáforo consiste en desplazarse por la zona de juego a determinada velocidad, según las indicaciones del semáforo. Es necesario contar con una buena distancia para poder recorrer durante la carrera. Para el juego se pueden utilizar carteles con los colores del semáforo o indicaciones de voz. En cualquier caso, se utilizarán tres colores: verde para moverse deprisa, amarillo para ir despacio y rojo para caer hacia delante de manera segura.
30 MIN.	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	desplazamiento y control de patin a la hora de hacer un desplazamiento	Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno. Esta actividad se realizara con diferentes variantes dadas por el docente y se manejara con patin y sin patin
30 MIN.	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	reaccion	actividad los niños estarán sentado de espalda al sonido del silbato se levantara lo mas rapido posible se desplazaran a través de unos cono ubicados de manera de zig-zag en posicion y llevando un platillo en la espalda se entragara a su compañero asta que pasen los los participantes.
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 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 .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

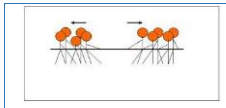
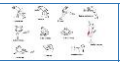
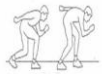
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y activiades en el cual se refuerce este valor.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, actividad de activacion la batalla del calentamiento; se realizara las actividades plasmadas en la imagen.	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	actividad de posicion principal para patinar variable como se muestra en la imagen; esta actividad se realizara con y sin patines, 3 series de 10 repeticiones	  4.-CAMINO EN PASO: desde la posición
20 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 2	activades donde se enseña la caida hacia adelante, lo muestra la imagen con variable en el desplazamiento en la cancha. 3 series de 10 repeticiones	
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	activiada de posicion y desplazamiento	LA CARRETILLA: Nos 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 en paralelo para que sea la de detrás la que dirige
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 4	se trabaja la lateralidad y coordinación	El tren Organización: de pies formando un círculo. Desarrollo: se desplazaran en el sentido que indique el maestro dando pasos cada vez más pequeños e imitando el movimiento de un tren. Este juego es muy adecuado para trabajar la lateralidad y la direccionalidad primero sin patines y luego con ellos
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.
20 MIN.			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

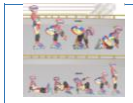
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el caul se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada bombardeo como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra la imagen y salto con la cuerda	
25 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	refuerzo de caer hacia atrás y hacia delante, patinando hacia delante, se flexionan las rodillas; se ubican las manos en dirección al piso. Luego, se deja caer el cuerpo lo mas suavemente posible, apoyando las manos en el piso para quedar en cuatro apoyos se flexionan las rodillas en posición de carrito, se ubican los brazos hacia atrás y se deja caer el cuerpo, apoyando primero las manos en el piso. Como se observa en la imagen	
25 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	se trabaja la capacidad coordinativa sobre la reaccion a un estimulo	Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia, Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana. Esta actividad se realizara con patines y sin patin.
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	se trabajara posicion basica y desplazamiento	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag y comenzar a realizar ejercicios para manejar la posicion basica con desplazamiento sin obstaculos. 3 series de 10 repeticiones
			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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada bse trabaja a través de un juego que se llama la lleva en cadena. Este juego trata de que el participante coger a sus compañeros y inmediato se irán cogiendo de sus compañeros de forma que se va creciendo la cadena.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, simon dice	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: desplazamiento con aro; derecha, izquierda, juegos. Objetivo del ejercicio: desplazar y coordinar el peso del cuerpo, utilizando otro implemento. Ejercicio: tomando impulso y con el aro en la mano, se comienza a desplazar, una vez en movimiento, se levanta un pie que se hace pasar por el centro del aro. Se repite el ejercicio con ambas piernas	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas: triqui con patines	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	PATINAR EN PAREJAS: por parejas y cogidos de la mano tenemos que realizar diferentes ejercicios como ir en zig-zag, hacia detrás o incluso jugar a pillar unas parejas a otras sin soltarse.	
			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 estiramientos. 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Medir las características antropométricas y la condición física de los participantes de la escuela de formacion de patinaje.			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada agua de limones como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, comolo muestra la imagen	
30 MIN.	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 1	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.	
30 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 2	actividad sugerida para desplazaiento y control de patin El zorro, los pollitos y su mamá protectora". - 5, 7 ó más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos). - Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compa ñero de delante intenta eviarlo desplazándose. - El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro. - Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.	
		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento .	EJERCICIO 3	se trabajara posicion basica y desplazamiento	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag y comenzar a realizar ejercicios para manejar la posicion basica con desplazamiento sin obstaculos. 3 series de 10 repeticiones
			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 PLANEACIÓN DE UNA SESIÓN

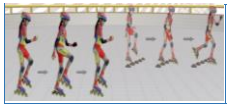
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	86

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayor lecturas sobre el trabajo en equipo y actividades en el cual se refuerce este valor. Como lo puede ser la actividad llamada pasar el aro como lo demuestra en la imagen.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, como lo muestra la imagen	
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines	EJERCICIO 1	Enseñanza de caer hacia atrás, se flexionan las rodillas en posición de carrito, se ubican los brazos hacia atrás y se deja caer el cuerpo, apoyando primero las manos en el piso. Como se observa en la imagen	
30 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 2	Enseñanza de movimientos básicos: desplazamiento y sobrepaso de obstáculos. Actividad sugerida:sobrepaso de obstáculos, primero con un patín y luego con el otro. Objetivo del ejercicio: adquirir confianza e iniciar el desplazamiento. Ejercicio: ubicar marcas (platillos) en el piso y sobrepasarlas, primero con un patín y luego con el otro.	
30 MIN.		familiarizacion con los patines	EJERCICIO 3	Explorar el equilibrio estático en niños por medio de juegos y formas jugadas. Los niños tendrán solo un patín, caminarán por la pista delimitada por el docente, apenas suene el silbato los niños tendrán que mantener el equilibrio en el patín, si se cae antes de la señal del docente pagara penitencia. Se realizará el mismo juego cambiando de patín.	
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 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	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	87

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el valor del trabajo en equipo Se arman dos o más equipos y cada uno recibe una pelota. A una señal la pelota se eleva y el equipo debe impedir que caiga al piso. Deberá ir pasando de un niño a otro, y podrán darle palmadas, con la cabeza o los pies. Ganará el último equipo que haya logrado mantenerla invicta en el aire.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Se trabajara a través de la actividad llamada el "espejo": Los estudiantes en pareja trataran de tocarle una parte del cuerpo a su compañero. Según las indicaciones del formador. Y se ubicara un platillo o cono para que el niño lo coga rapidamente. Gana el que al final logre más puntos.	
20 MIN.	FASE CENTRAL	familiarizacion con los patines .	EJERCICIO 1	actividades de resistencia Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la linea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	
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.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	Actividades de desplazamiento Deslizamientos en los patines el juego del carrito	Deslizamientos en los patines:Una vez los niños ya realicen desplazamientos marchando, caminando o trotando, se puede proceder a enseñar a rodar sobre los patines. Para ello, se recomienda sostener de una mano al niño, con el fin de ofrecerle confianza durante el desplazamiento. Así las cosas, el niño llevará la pierna de impulso extendida en diagonal hacia atrás del cuerpo, mientras que la pierna de apoyo queda en el suelo dejándose deslizar. El movimiento debe alternarse con las dos piernas para imprimir el impulso y sostener el apoyo, en donde el peso del cuerpo estará en el patín que se desliza.
20 MIN.		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 4	por medio de los patines se van a trabajar desplazamientos en zigzag	
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.
20 MIN.			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

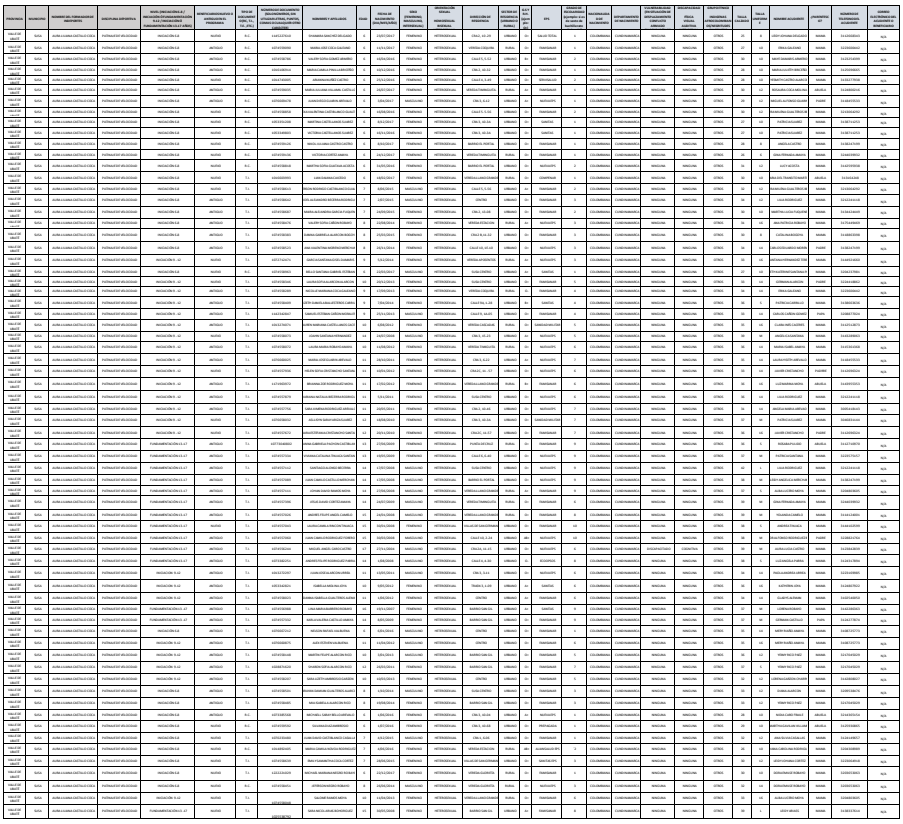
INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	TRABAJO EN EQUIPO	FORMADOR	AURA LILIANA CASTILLO COCA
MUNICIPIO	SUSA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Desarrollar la familiarización con el patín y adquirir confianza			SESION	88

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Lectura sobre el trabajo en equipo se realizaran en el mes de mayo lecturas sobre el trabajo en equipo y actividad de roba balones	. Roba balones El profesor deberá repartir varios balones de diferentes tamaños y colores a lo largo del campo de juego. Luego, dividirá al grupo de niños en dos equipos con el mismo número de integrantes, los cuales deberán intentar agarrar los balones y llevarlos a su portería. El juego terminará cuando ya no queden más balones en el campo y el equipo ganador será el que tenga más balones en su portería. El profesor también puede incluir ciertas variaciones en el desplazamiento como caminar agachados o correr de espaldas.
12 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, congelados bajo tierra	
	FASE CENTRAL	Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades 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	Actividad sugerida: carrito con motor para realizar con compañero. Objetivo del ejercicio: resolver situaciones sencillas con movimientos de segmentos corporales superiores, contro lar el equilibrio dinámico y mixto, y compartir la ejecución con un compañero. Ejercicio: uno de los compañeros se ubica en la posición de carrito anteriormente expuesta, y el otro empuja.	
		Adquirir seguridad al iniciar el desplazamiento.	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es qué si una persona cae, todo el mundo cae.	
			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:

ANEXO 8 OBLIGACION 8 BASE DE DATOS BENEFICIARIOS



ANEXO 9 OBLIGACION 9 PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO:SUSA**	
LUGAR:				**CIC**		**HORARIO DE PRACTICA: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 2:00 PM A 8:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	AXIOLOGICO	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	x		x	
			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	x		x	
			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	
			COORDINACION	x		x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	x		x	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	x		x	
		ELEMENTOS TECNICOS	ADAPTACION CON LOS ELEMENTOS	x		x	
			ADAPTACION CON LOS PATINES	x		x	
		ELEMENTOS TACTICOS	EMPUJES			x	
			SALIDAS			x	
			POSTURA			x	
		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

INSTITUTO PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS MES DE SEPTIEMBRE 2023

DICIPLINA DE PATINAJE DE VELOCIDAD.

AURA LILIANA CASTILLO COCA

MUNICIPIO DE SUSA

SEPTIEMBRE 2023

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLECENTES DE 6 A 17 AÑOS DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES MUNICIPIO DE SUSA

INTRODUCCION

Realizamos estas pruebas con el fin de efectuar una comparación en las capacidades físicas y medidas antropométricas de los niños de la escuela de formación deportiva de patinaje, estas pruebas pueden generar beneficios y mejorar la condición física de cada uno de los integrantes de la escuela de formación. el uso de los resultados de las pruebas me ayuda para establecer objetivos de salud, mejoramiento en los planes de trabajo diario y fortalecer estas capacidades y habilidades motrices de los estudiantes, Por otra parte, identificar posibles talentos deportivos y organizar una planificación objetiva de los entrenamientos del proceso de formación.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019). Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, , para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior.

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de Ubaté.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

JUSTIFICACION

En los procesos de formación deportivos, existe un inicio en el que se consideran la evolución de la condición física y el desarrollo de protocolos para la toma de medidas antropométricas ya establecidos, lo que genera estímulos y motivación en los beneficiarios de la escuela de patinaje del municipio de Susa. Además, conocer el estado físico, progresos, pros y contras del entrenamiento que han venido desarrollando durante este 2023, asemejar factores de riesgo, promover el autocuidado y un estado físico saludable, para generar crecimiento no solo como deportista sino como seres integrales

A través del deporte formativo es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta. Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades deaquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en la escuela de formación de patinaje del municipio de Susa, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

PREGUNTA PROBLEMA

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los estudiantes del proceso de formación de patinaje del municipio de Susa?

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la condición física de los estudiantes de la escuela de formación de patinaje a través de la segunda evaluación antropométrica y pruebas físicas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de la escuela formativa de patinaje por medio de test físicos 20 metros lisos, shulert run 4 x 10, salto largo sin impulso y salto vertical.
- Valorar las medidas antropométricas en los niños y adolescentes de la escuela formativa de patinaje por medio de medidas, talla, peso y envergadura.
- Relacionar cambios físicos y antropométricos, a partir de dos periodos de medición, registrando una valoración inicial y final del proceso de formación deportiva atravez de un informe cuantitativo y cualitativo

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.

En caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO:

La población de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes de los 6 a los 17 años De la escuela de formación deportiva de patinaje

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, sí que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura de pie

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragas del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La mediciónse realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cinturamínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentada

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o planode sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica:Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la miradaal frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudarácon una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambasmanos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El pacientepuede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.
Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico desíndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" ysolo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: salto largo sin impulso.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideróel mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Test: salto vertical sin impulso.

Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida,el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

DISEÑO METODOLÓGICO:

METODOLOGÍA:

De acuerdo a la metodología propuesta para el desarrollo de las pruebas físicas y en el cumplimiento de cada uno de sus objetivos, se realizó una metodología que será descrita según cada categoría de beneficiarios de la escuela de formación de patinaje de velocidad:

CATEGORIA DE NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS: se estableció el lugar de aplicación en el centro de integración ciudadana, los días lunes, martes y miércoles en un horario de 2:00 a 4:00 pm.

CATEGORIA DE NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS se estableció el lugar de aplicación en el centro de integración ciudadana, los días lunes, martes y miércoles en un horario de 4:00 a 6:00 pm

CATECORIA DE NIÑOS DE 13 A 17 AÑOS se estableció el lugar de aplicación en el centro de integración ciudadana, los días lunes, martes y miércoles en un horario de 6:00 a 8:00 pm

se utilizaron los instrumentos necesarios para la ejecución de cada uno (cintas métricas, regla, peso, tizas, decámetro, conos)

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos;Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

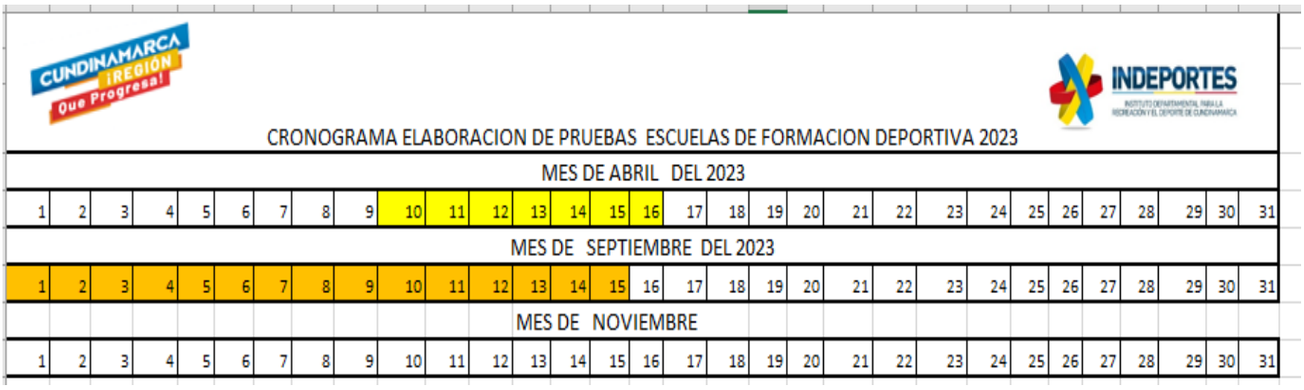
La observación participante definida como “la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado." MARSHALL y ROSMAN (1989). Son una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

FASES DE LA INVESTIGACIÓN

Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 4 de septiembre de 2023.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 30 de agosto de 2023.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 1 al 15 de septiembre de 2023.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. El 20 de septiembre a cada líder del municipio y a nuestra gestora.
Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 20 de septiembre del 2023.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023

MES DE ABRIL DEL 2023																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE SEPTIEMBRE DEL 2023																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE NOVIEMBRE																												
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

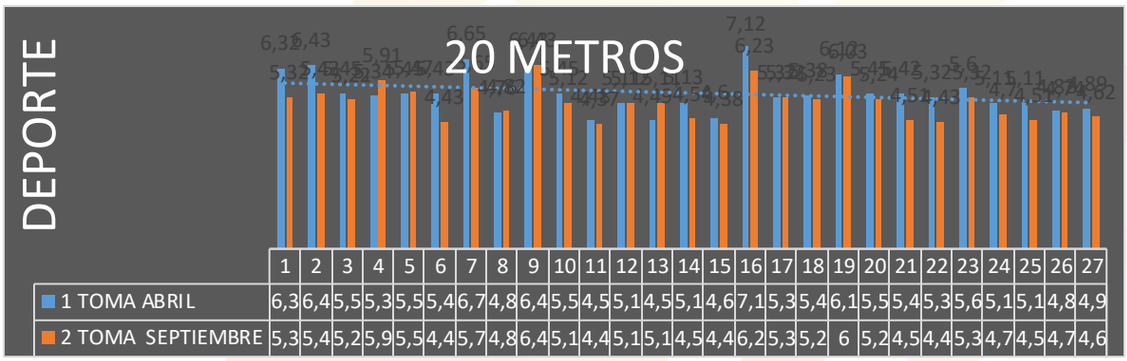
INTERPRETACIÓN DATOS

CUALITATIVA GENERAL

Los resultados obtenidos en estas pruebas fueron acordes con la edad y su fase de desarrollo, se pudo observar que los deportistas realizaron su máximo esfuerzo en las pruebas por indicación del formador, se generaron pautas y estaciones de trabajo dividiendo las etapas de medidas antropométricas y pruebas físicas y limitando responsabilidades entorno a los formadores y colaboradores que ayudaron en la toma de registro fotográfico, anotación de datos, explicación del protocolo. Los deportistas se mostraron con buena disposición en la realización de las pruebas en algunos se creó un aire de competitividad en la ejecución de las pruebas con sus compañeros lo cual motivo a los demás entregando su rendimiento físico idóneo mostrando resultados positivos. Se les brindo pautas al grupo para que no comieran alimentos dos horas antes de la realización de las pruebas para evitar complicaciones a la hora de realizar el test correspondiente para evaluar la resistencia física. Finalmente vemos que la mayoría de niños mejoraron su desempeño en las pruebas respecto a las realizadas en el mes de abril y un porcentaje muy pequeño empeoro por tal motivo con esos niños se estará trabajando para subir su rendimiento.

ANÁLISIS DE CADA UNO DE LOS TEST POR NIVEL.

TEST DE 20 METROS LISOS DE 6 A 8 AÑOS



	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
1 TOMA ABRIL	6,3	6,4	5,5	5,3	5,5	5,4	6,7	4,8	6,4	5,5	4,5	5,1	4,5	5,1	4,6	7,1	5,3	5,4	6,1	5,5	5,4	5,3	5,6	5,1	5,1	4,8	4,9
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,3	5,4	5,2	5,9	5,5	4,4	5,7	4,8	6,4	5,1	4,4	5,1	5,1	4,5	4,4	6,2	5,3	5,2	6	5,2	4,5	4,4	5,3	4,7	4,5	4,7	4,6

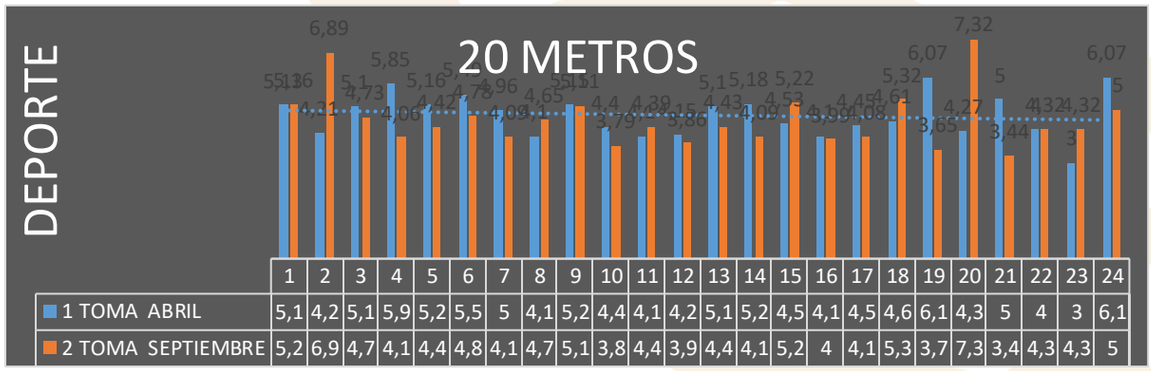
ANALISIS: Cuantitativo

En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 27 estudiantes entre los 6 a los 8 años. 20 metros lisos: mejor tiempo 04,06 y menor tiempo 07,12 teniendo un promedio de 18 estudiantes en un tiempo de 04,07 y 07,11

Cualitativo

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición de los estudiantes antiguo.

20 METROS LISOS 9 A 12 AÑOS

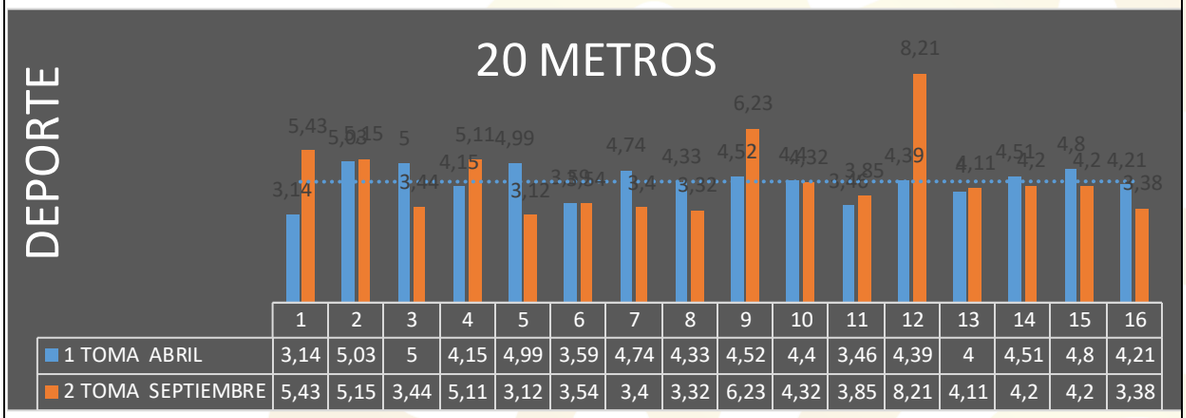


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1 TOMA ABRIL	5,1	4,2	5,1	5,9	5,2	5,5	5	4,1	5,2	4,4	4,1	4,2	5,1	5,2	4,5	4,1	4,5	4,6	6,1	4,3	5	4	3	6,1
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,2	6,9	4,7	4,1	4,4	4,8	4,1	4,7	5,1	3,8	4,4	3,9	4,4	4,1	5,2	4	4,1	5,3	3,7	7,3	3,4	4,3	4,3	5

ANALISIS: En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 24 estudiantes entre los 9 a los 12 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

20 metros lisos: mejor tiempo 03,21 y menor tiempo 07,32 teniendo un promedio de 20 estudiantes en un tiempo de 03,20 y 07,31

20 METROS LISOS 13 A 17 AÑOS

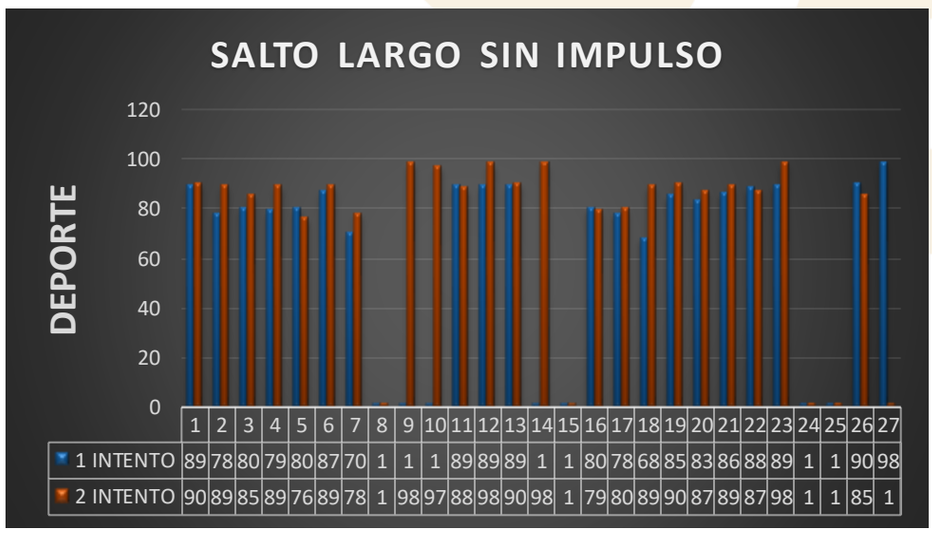


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 TOMA ABRIL	3,14	5,03	5	4,15	4,99	3,59	4,74	4,33	4,52	4,4	3,46	4,39	4	4,51	4,8	4,21
2 TOMA SEPTIEMBRE	5,43	5,15	3,44	5,11	3,12	3,54	3,4	3,32	6,23	4,32	3,85	8,21	4,11	4,2	4,2	3,38

ANALISIS: En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: teniendo en cuenta que son 16 estudiantes entre los 13 a los 17 años y que se cuenta con la participación de una estudiante con necesidades educativas especiales. Se realiza el siguiente análisis. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

20 metros lisos: mejor tiempo 03,04 y menor tiempo 8,21 teniendo un promedio de 14 estudiantes en un tiempo de 03,05 y 8,20.

TEST DE SALTO HORIZONTAL DE 6 A 8 AÑOS

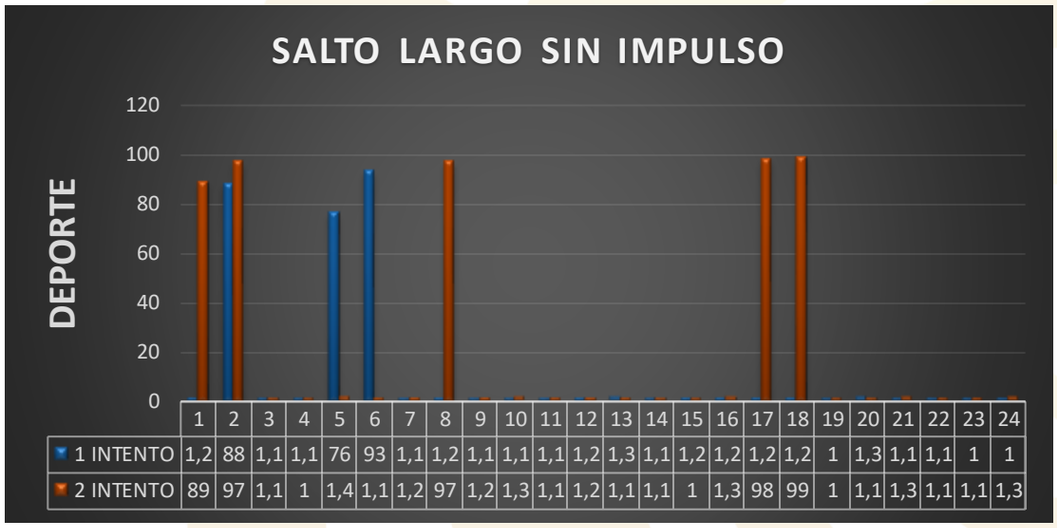


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1 INTENTO	89	78	80	79	80	87	70	1	1	1	89	89	89	1	1	80	78	68	85	83	86	88	89	1	1	90	98
2 INTENTO	90	89	85	89	76	89	78	1	98	97	88	98	90	98	1	79	80	89	90	87	89	87	98	1	1	85	1

ANALISIS : Cuantitativo mejor salto 123 y menor salto 68, teniendo un promedio de 25 estudiantes con saltabilidad de 69 cm a 122 cm

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición de los estudiantes antiguo

TEST DE SALTO HORIZONTAL 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1 INTENTO	1,2	88	1,1	1,1	76	93	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1	1,3	1,1	1,1	1	1
2 INTENTO	89	97	1,1	1	1,4	1,1	1,2	97	1,2	1,3	1,1	1,2	1,1	1,1	1	1,3	98	99	1	1,1	1,3	1,1	1,1	1,3

ANALISIS: En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 24 estudiantes entre los 9 a los 12 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos

SALTO LARGO: mejor salto 128 y menor salto 88, teniendo un promedio de 22 estudiantes con saltabilidad de 89 cm a 127 cm.

TEST DE SALTO HORIZONTAL 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 INTENTO	1,71	1,24	1,77	1,62	1,75	1,42	1,29	1,59	1,49	1,19	1,57	1,72	1,43	1,46	1,32	1,12
2 INTENTO	1,12	96	1,35	1,21	1,72	1,57	1,44	1,72	1,12	1,28	95	1,11	1,22	1,35	1,22	1,41

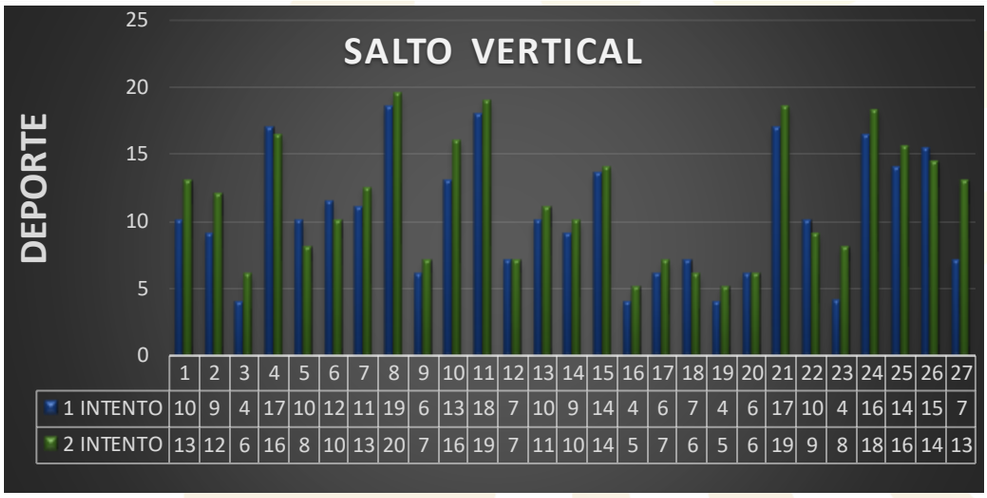
ANALISIS:

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a esta estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

SALTO LARGO: mejor salto 157 y menor salto 95, teniendo un promedio de 14 estudiantes con saltabilidad de 96 cm a 156 cm.

TEST DE SALTO VERTICAL DE 6 A 8 AÑOS

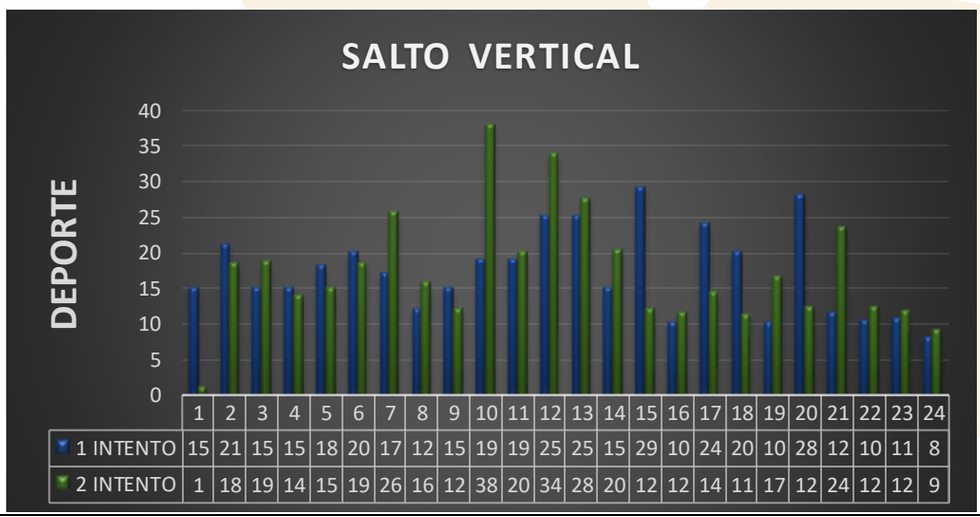


ANALISIS :

SALTO VERTICAL: mejor salto 19,5 cm y menor salto 4 cm teniendo un promedio de 25 estudiantes con saltabilidad vertical de 5 cm a 20

Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

TEST DE SALTO VERTICAL 9 A 12 AÑOS

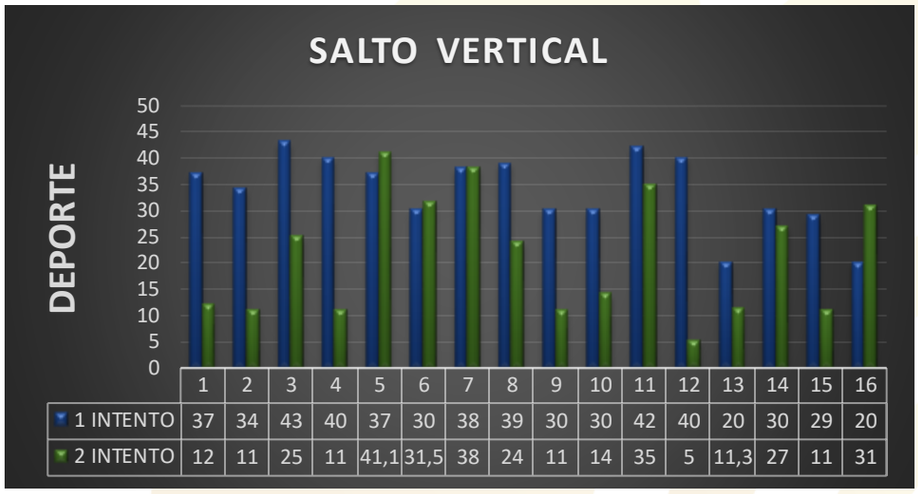


ANALISIS:

SALTO VERTICAL: mejor salto 27,6 cm y menor salto 8 cm teniendo un promedio de 22 estudiantes con saltabilidad vertical de 26 cm a 9 cm.

En esta categoría los resultados que nos arrojan las gráficas son: Teniendo en cuenta que son 24 estudiantes entre los 9 a los 12 años. Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos.

TEST DE SALTO VERTICAL L 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 INTENTO	37	34	43	40	37	30	38	39	30	30	42	40	20	30	29	20
2 INTENTO	12	11	25	11	41,1	31,5	38	24	11	14	35	5	11,3	27	11	31

ANALISIS:
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
SALTO VERTICAL: mejor salto 41,1 cm y menor salto 5 cm teniendo un promedio de 14 estudiantes con saltabilidad vertical de 6 cm a 40 cm

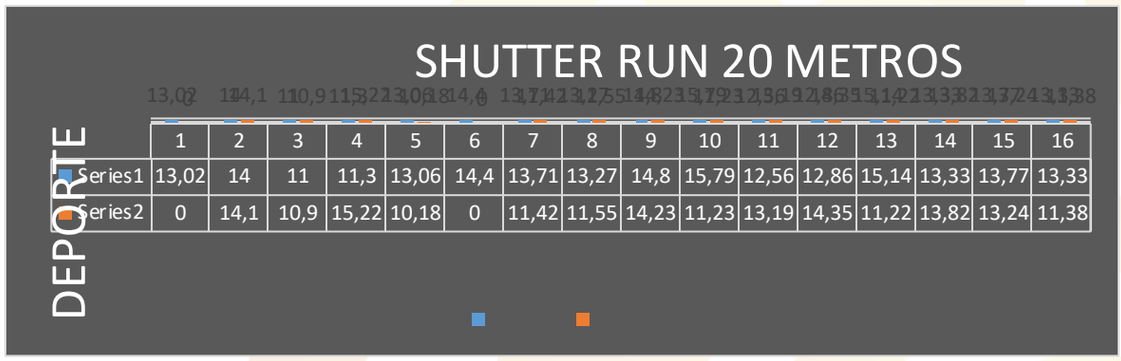
TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 9 A 12 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Series1	14	15	16	16	17	17	14	14	14	15	15	17	17	17	15	16	14	14	0	16	15	12	14	13
Series2	14	13	11	14	12	18	14	20	16	11	12	16	12	11	15	12	14	17	14	18	12	16	13	16

ANALISIS : Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar las capacidades coordinativas y la condición física de los estudiantes nuevos y a mantener la condición física y las capacidades coordinativas de los estudiantes antiguos
TEST DE SHULERTH RUN: mejor tiempo 11,06 y menor tiempo 19,20 teniendo un promedio de 22 estudiantes en un tiempo de 11,07 y 20.

TEST DE SHUTTER RUN 20 METROS 13 A 17 AÑOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Series1	13,02	14	11	11,3	13,06	14,4	13,71	13,27	14,8	15,79	12,56	12,86	15,14	13,33	13,77	13,33
Series2	0	14,1	10,9	15,22	10,18	0	11,42	11,55	14,23	11,23	13,19	14,35	11,22	13,82	13,24	11,38

ANALISIS:
Estos resultados me permiten ver que los estudiantes que llevan un proceso mayor a un año de entrenamiento se encuentran en condiciones físicas estables y los estudiantes que llevan menos de un año de entrenamiento arrojan resultados bajos según la edad y la condición deportiva que tienen al momento de aplicar las pruebas. Me enfocare a mejorar la condición física de los estudiantes nuevos y a sostener la condición de los estudiantes antiguos para dar resultados satisfactorios en las competencias. Continuar con el proceso de inclusión deportiva es el mayor logro que se puede llevar a cabo. Dándole atención, motivación y acompañamiento en la realización de las pruebas y los entrenamientos a este estudiante se logra que se encuentre entre el promedio de los estudiantes con condición física buena. Seguiremos fortaleciendo este proceso para ser una escuela deportiva incluyente en el departamento de Cundinamarca
TEST DE SHULERTH RUN: mejor tiempo 10,09 y menor tiempo 15,22 teniendo un promedio de 14 estudiantes en un tiempo de 10,00 y 16,00

Debilidades:
Dentro de la aplicación de las pruebas de este 2023 no se presentaron dificultades grandes para su desarrollo.
Dentro de la explicación de las pruebas se presento en ocasiones mala interpretación de la ejecución de los test lo cual nos demoro la toma de los mismos mientras los niños familiarizaban bien la forma correcta de ejecutar el ejercicio.

Plan de Mejoramiento:
Como plan de mejoramiento para los estudiantes dela escuela de patinaje del municipio de Susa está en el continuar fortaleciendo las capacidades básicas atravez de ejercicios y rutinas especificas de velocidad, saltabilidad, coordinación, fuerza, agilidad y flexibilidad en cada uno de los estudiantes para de esta manera obtener mejores resultados en los siguientes procesos evolutivos.

Referencias
Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (una fotografía por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 1 NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE EDAD

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO



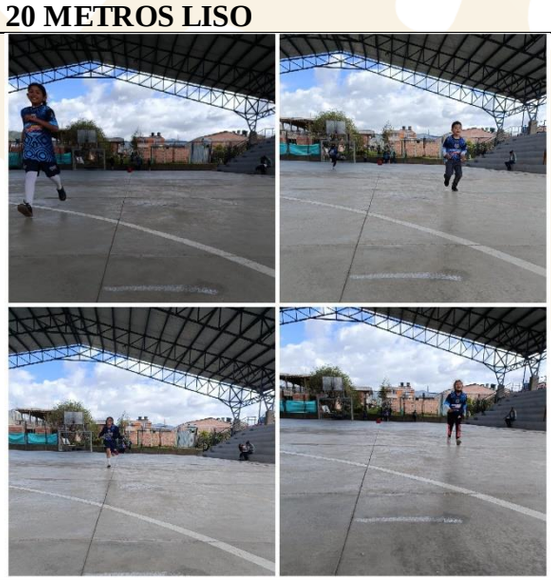
PERÍMETRO ABDOMINAL



ENVERGADURA

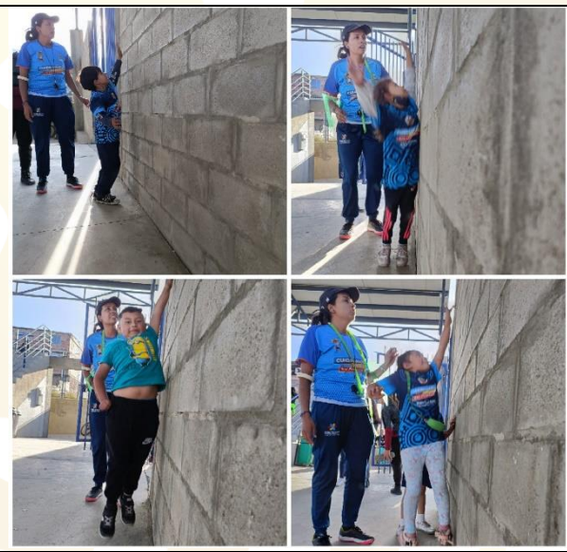


20 METROS LISO



SALTO LARGO

SALTO VERTICAL

EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 2 NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO

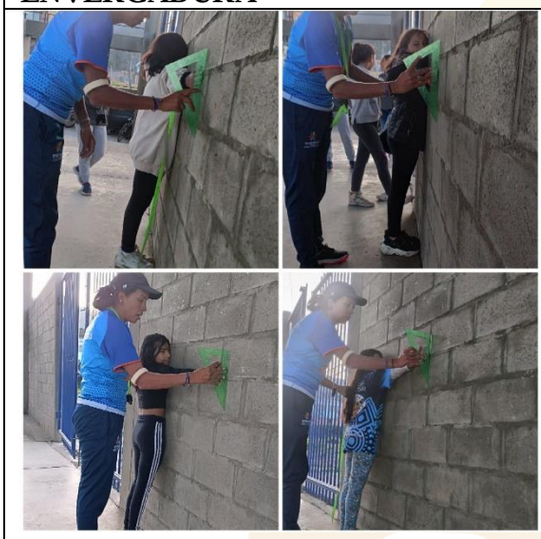


PERÍMETRO ABDOMINAL

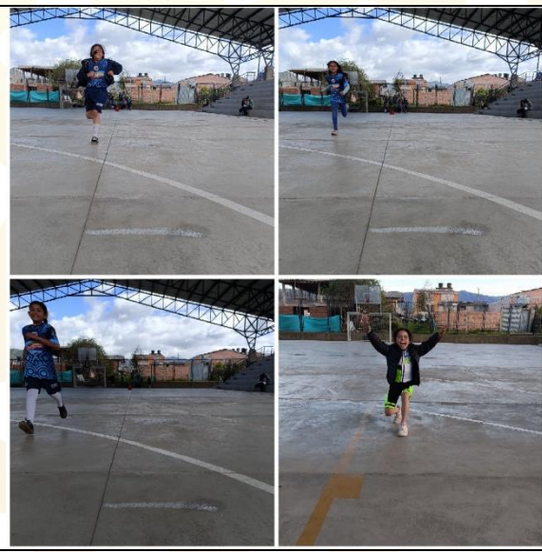


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ENVERGADURA



20 METROS LISO



SALTO LARGO



SALTO VERTICAL

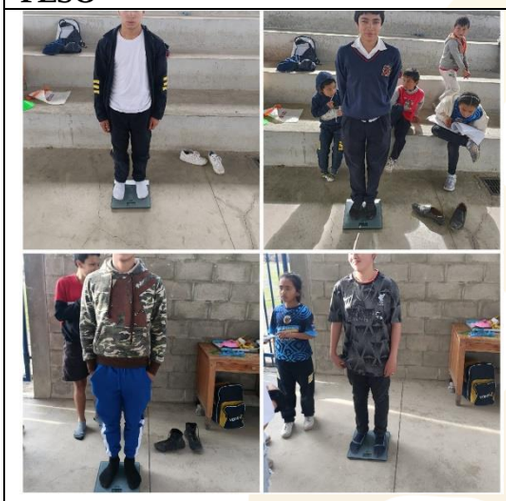


SHULLER RUN



EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION 2 NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE EDAD

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO



PERÍMETRO ABDOMINAL



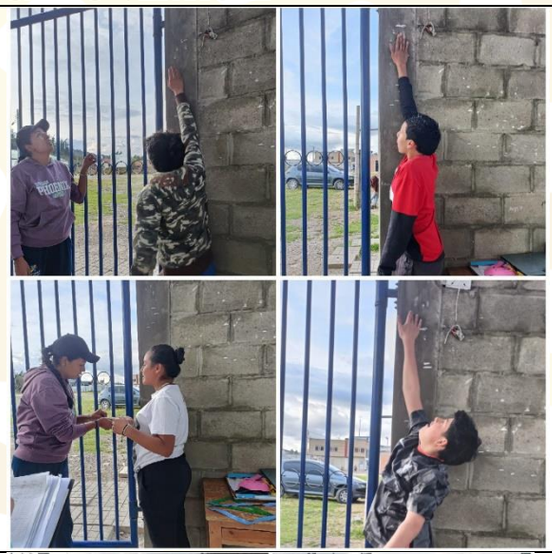
ENVERGADURA



20 METROS LISO



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

SALTO LARGO	SALTO VERTICAL
	
SHULLER RUN	

ANEXO 11 OBLIGACION 11 CERTIFICACION MUNICIPAL OCTUBRE

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 FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE PATINAJE DE VELOCIDAD, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2023 al 30 de septiembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los dos (02) días del mes de octubre de 2023.

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Retención documental					
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:	
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma
JENNY PINILLA		JENNY PINILLA			
Nombre del documento					Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo	

Powered by CamScanner

ANEXO 12 OBLIGACION 12 APOYOS Y REUNIONES OCTUBRE

APOYO ADULTO MAYOR MUNICIPIO DE TAUSA

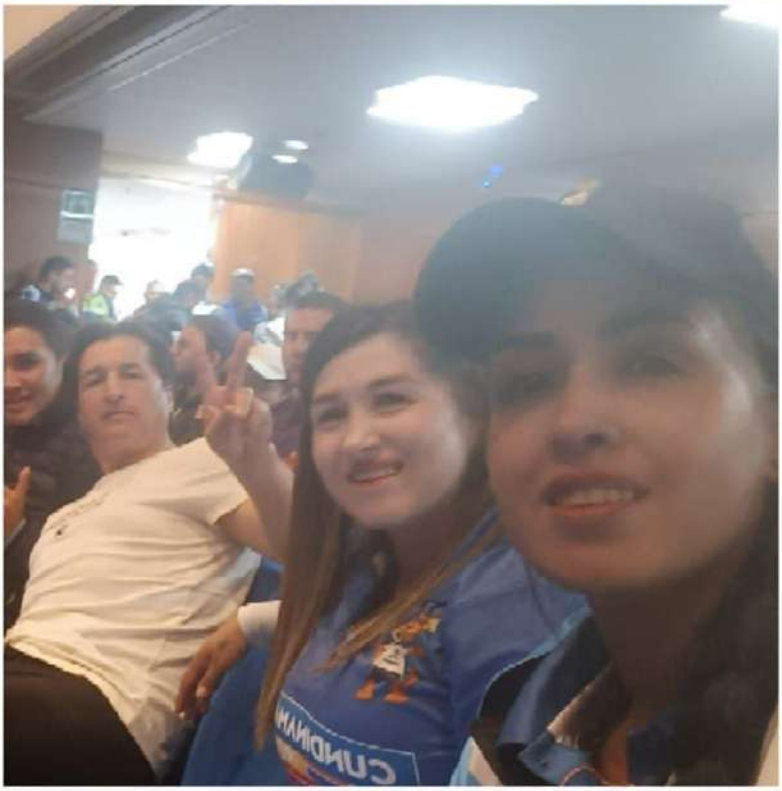


APOYO JUEGOS COMUNALES GUACHETA



CAPACITACION LEY DEL ENTRENADOR BOGOTA AREA ANDINA



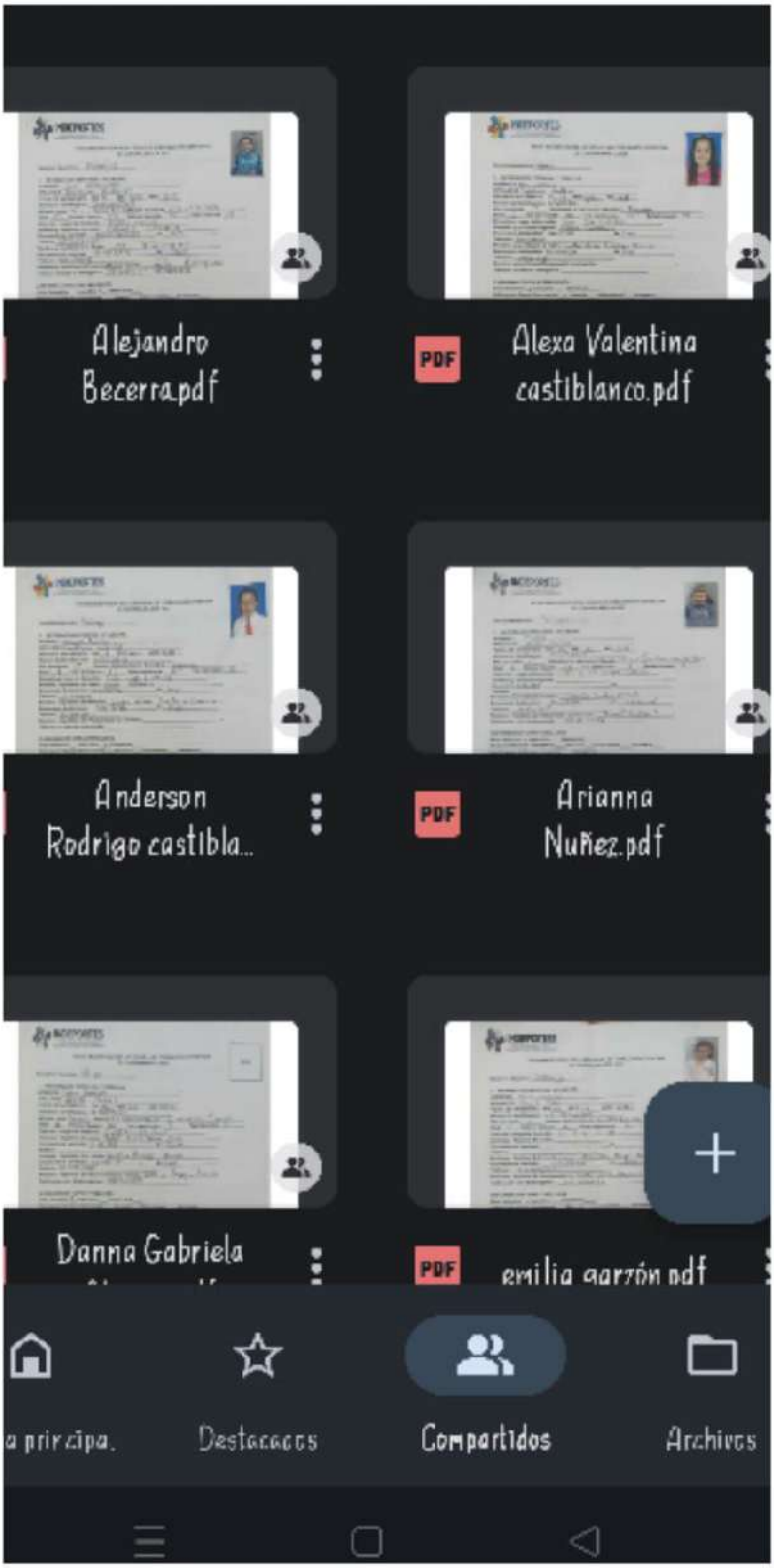




ANEXO 13 OBLIGACION 15 FOTO 6 ARCHIVOS DRIVE



ANEXO 14 OBLIGACION 16 PANTALLAZO DOCUMENTOS BENEFICIARIOS





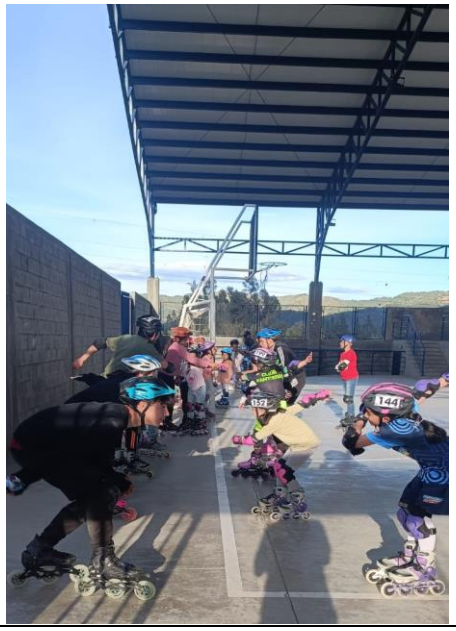


ANEXO 15 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVEL

EVIDENCIAS POR NIVEL MES DE SEPTIEMBRE

INICIACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: CIC 22/09/2023	**FECHA Y LUGAR: CIC 13/09/2023**
	
FECHA Y LUGAR: CIC 04/09/2023	**FECHA Y LUGAR: CIC 25/09/2023**

INICIACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: CIC 4 /09/2023	**FECHA Y LUGAR: CIC 08/09/2023**
	
FECHA Y LUGAR: CIC 17/09/2023	**FECHA Y LUGAR: 25/09/2023**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: CIC 06/09/2023	**FECHA Y LUGAR: 18/09/2023**
	
FECHA Y LUGAR: CIC 22 /09/2023	**FECHA Y LUGAR: CIC 25/09/2023**