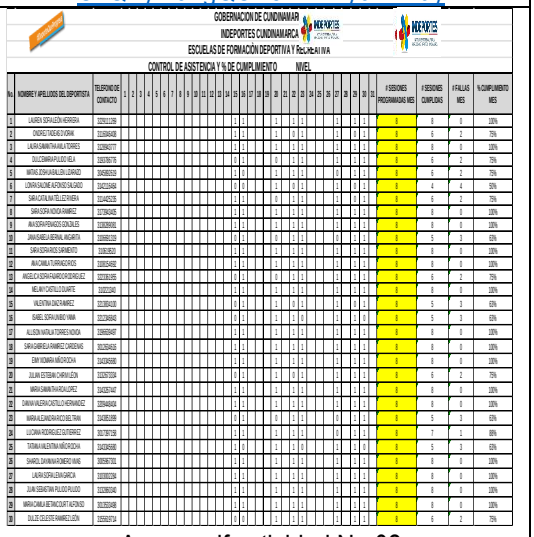
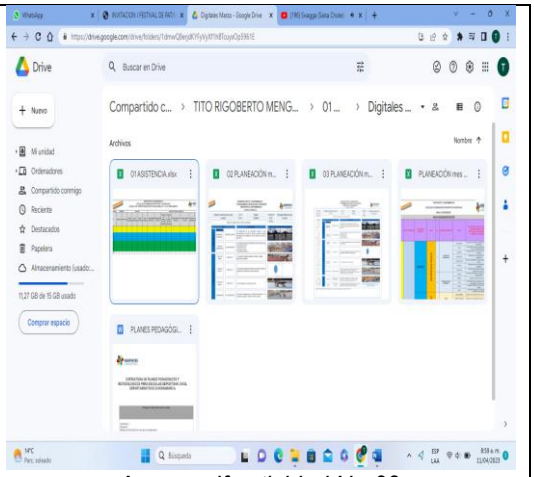
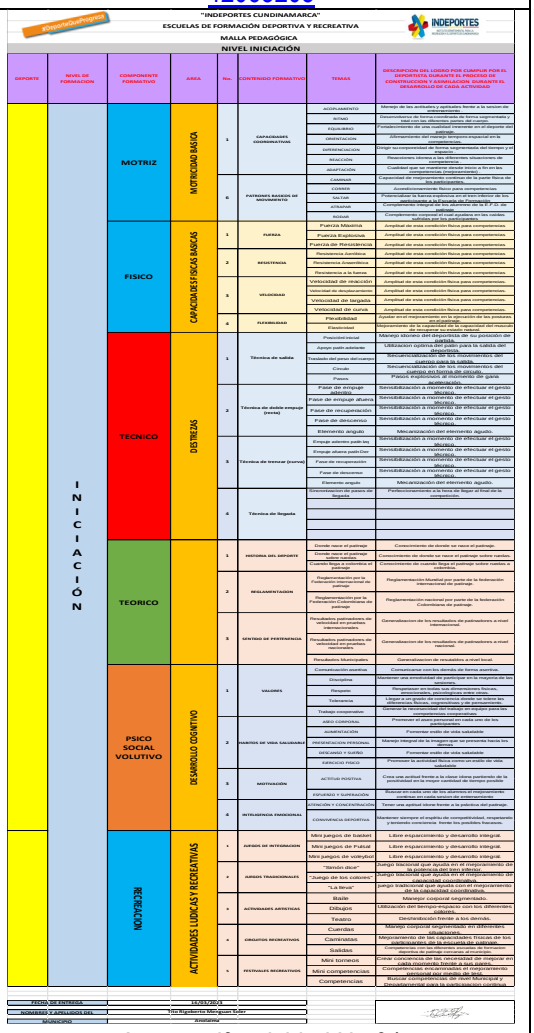
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE NOVIEMBRE - CTO 313 -2023</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Tito Rigoberto Menguan Soler</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.068.926.979 de Anolaima</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadanía</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/11/2023 al 30/11/2023</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>RES-2023000355
RES-2023004378</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: Prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo “Cundinamarca región que progresa”, para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes – Cundinamarca</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">

Anexo pdf actividad No 01
https://drive.google.com/drive/folders/1nFivDNbC7QAylKa2gQCD8TKwFy6KKXuy</td></tr>
<tr><td colspan="2">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.</td><td colspan="2">

Anexo pdf actividad No 02
https://drive.google.com/drive/folders/1wAaBLSE-1kCXLWfVxvBa0llYERBuvY-n</td></tr>
</table>

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.	 Anexo pdf actividad No 03 Plan Pedagógico: https://docs.google.com/document/d/1suXCWdirzF4T17C6Qvu_saFQyQhg-lWz/edit Mallas curriculares: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WY3-weeMA3fFpGxtEhhyxISZkxpyAeXH/edit#gid=742063205
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.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGÓGICA NIVEL INICIACIÓN INICIACIÓN MOTRIZ FISICO TECNICO TEORICO PSICO SOCIAL VOLUTIVO RECREACION Anexo pdf actividad No 04 https://drive.google.com/drive/folders/1rJx9N6E8NbOyA38fyZWQvjM-8-ypZnva

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.

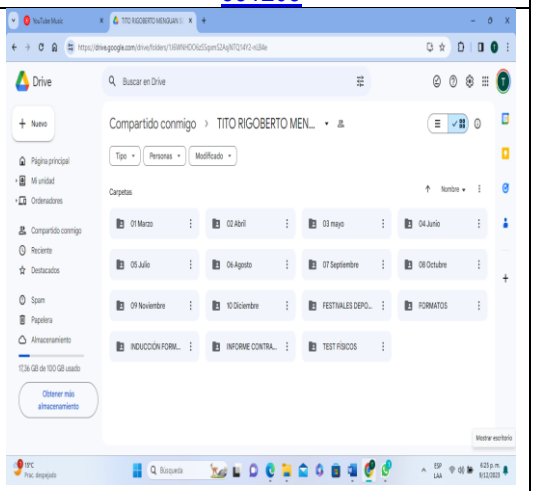
BENEFICIADOS	GENERO	
EDADES	Masculino	Femenino
6 AÑOS	1	8
7 AÑOS	1	13
8 AÑOS	2	12
9 AÑOS	1	1
10 AÑOS	2	12
11 AÑOS	1	1
12 AÑOS		1
13 AÑOS	1	1
14 AÑOS		3
15 AÑOS		2
16 AÑOS	1	2
17 AÑOS		1
TOTALES	10	57

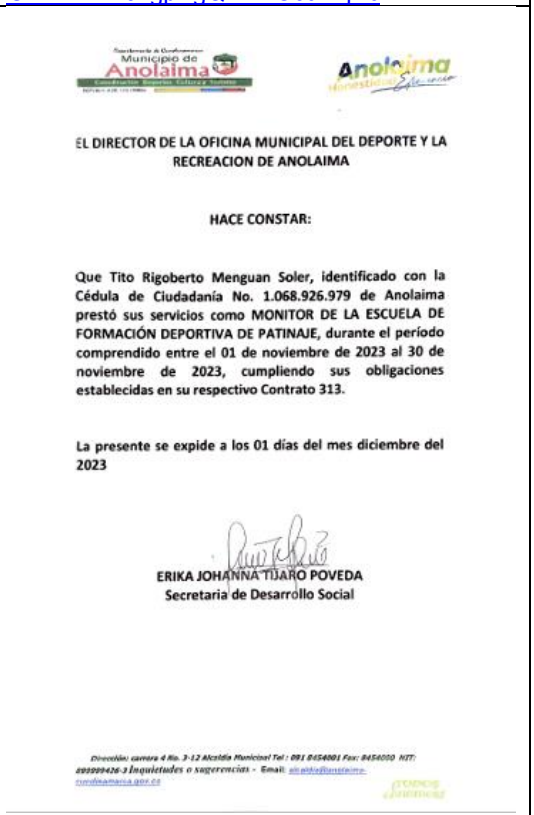
Anexo pdf actividad No 05
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1i0wPL_QRHOYwjs466kNHJ4jOx-Z4Uoqn/edit#gid=1825167250

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.

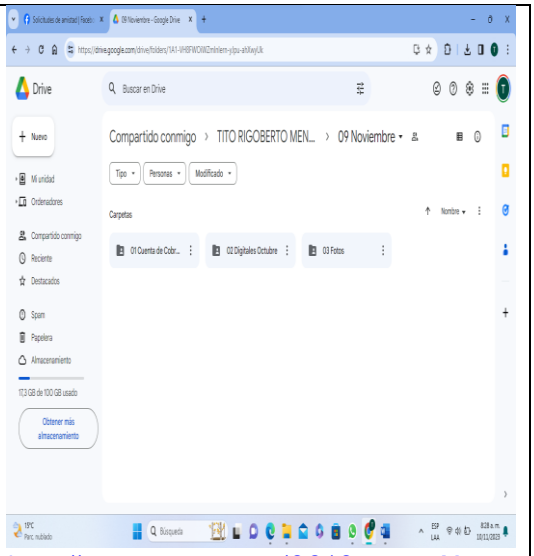
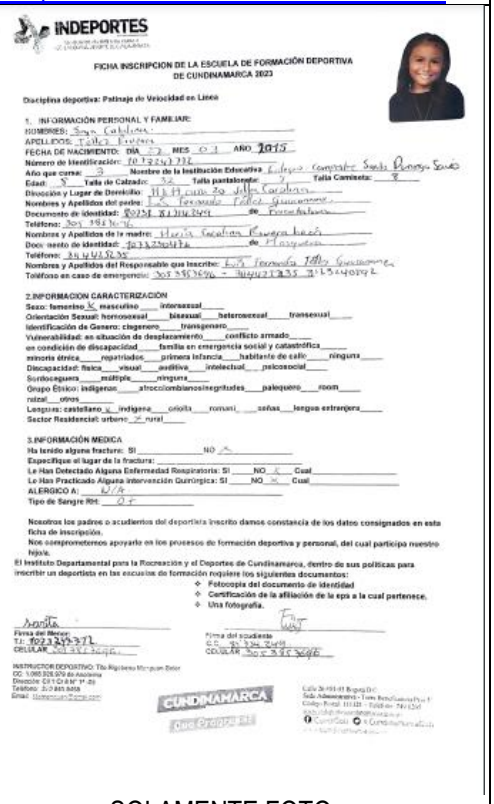


Anexo pdf actividad No 06
https://drive.google.com/drive/folders/1rJx9N6E8NbOyA38fyZWQvjM-8-ypZnva

7. Preparar y ejecutar **9 sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 **sesiones** de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos. La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA " CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO DEPORTE: Patinaje de velocidad sobre ruedas — VALOR: Respeto — FORMADOR: Tito Rigoberto Menguan Soler MUNICIPIO: Anolaima — FECHA: 26/06/2023 — NIVEL: Iniciacion 1 OBJETIVO: Mejora de la ejecucion de la Técnica de llegada — SESION: 43 TIEMPO / FASE / CONTENIDOS / EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN) FASE INICIAL: TEMATICA — Recibimiento a deportistas — SENSIBILIZACION — 1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de junio el cual es el RESPETO — 10 MIN. Fases del calentamiento — CALENTAMIENTO — 2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular — 20 MIN. FASE CENTRAL: Técnica de llegada — EJERCICIO 1 — 1. Tijera pierna derecha estática — 15 MIN. Técnica de llegada — EJERCICIO 2 — 2. Tijera pierna izquierda estática — 15 MIN. Técnica de llegada — EJERCICIO 3 — 4. Tijera pierna derecha e izquierda avanzando a zona de llegada — 15 MIN. Competencias de reacción — Minicompetencias — Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista — 15 MIN. FASE FINAL: Feedback — ESTIRAMIENTO Y REFLEXION — Se realiza una retroalimentacion de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core — 20 MIN. origami — RETO PROXIMA SESION — Se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno. — https://www.instagram.com/reel/Cz8MESRrxqp/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D OBSERVACIONES: Falta de materia especfico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas Anexo pdf actividad No 07 Plan Mensual noviembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1rnHXSzvlDMaFrFdc8yUc7Cvs84aTPx2j/edit#gid=1568396881 Planes de clase Iniciación 1: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bp32xc_TCAxdflLBn7N23TTHZeXCz54P/edit#gid=200048007 Planes de clase Fundamentación 2: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bb1OMw3w9LCs1Clj17V8s3VT4QKL8Eta/edit#gid=73720785 Planes de clase Fundamentación 3: https://docs.google.com/spreadsheets/d/162ulJ9luDev41D3ZkdxRasH6lLf_1ACU/edit#gid=457551205
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.	 Drive — Buscar en Drive — Compartido conmigo › TITO RIGOBERTO MEN... — Nuevo — Página principal — Mi unidad — Ordenadores — Compartido conmigo — Reciente — Destacados — Spam — Papelera — Almacenamiento — 17,34 GB de 100 GB usado — Obtener más almacenamiento — Tipo — Personas — Modificado — Carpetas — Nombre — 01 Marzo — 02 Abril — 03 mayo — 04 Junio — 05 Julio — 06 Agosto — 07 Septiembre — 08 Octubre — 09 Noviembre — 10 Diciembre — FESTIVALES DEPO... — FORMATOS — INDUCCIÓN FORM... — INFORME CONTRA... — TEST FÍSICOS Anexo pdf actividad No 08 https://drive.google.com/drive/folders/1nqGi9omQyJE3DnQnS1Hn-Sn9dtU1SGG3

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.	No se realizaron planeaciones para este mes
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 pdf Actividad No 10 https://drive.google.com/drive/folders/1OpX5U_GL74xvTm3zgpPgQMLPGoafMjKc
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.	 Municipio de Anolaima Anolaima EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que Tito Rigoberto Menguan Soler, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068.926.979 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2023 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato 313. La presente se expide a los 01 días del mes diciembre del 2023 ERIKA JOHANNA TIJARO POVEDA Secretaria de Desarrollo Social Anexo pdf actividad No 011 https://drive.google.com/drive/folders/1OpX5U_GL74xvTm3zgpPgQMLPGoafMjKc

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.	 Anexo pdf actividad No 12 https://drive.google.com/drive/folders/1mr7ew7U83IsneE3vGIopU5LQsbN0V4oB
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 Anexo pdf actividad No 13 https://drive.google.com/drive/folders/1DOttDMti1DfLogTivF_B97E5uztWGgmN
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.	En el mes de octubre del presente año, no se realizó ningún traslado de documentos al archivo, por ende, no se diligencio el formato único de inventario documental Anexo pdf actividad No 14

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).	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10207504
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	 SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 https://drive.google.com/drive/folders/1xlzB2GAlpkl0woSKOT7afye_p2ajCjao


ANOLAIMA
2023
FERIA DE
SERVICIOS
ESCUELAS DEPORTIVAS, CULTURALES
Y PROGRAMAS SOCIALES
02 FEBRERO
ANOLAIMA
03 FEBRERO
LA FLORIDA
06 FEBRERO
REVENTONES
PROCESOS DE
FORMACIÓN:
- BALONCESTO
- NATACIÓN
- FÚTBOL
- VOLEIBOL
- FÚTBOL DE SALÓN
- TENIS DE MESA
- PATINAJE
- CANTO
- CICLOMONTAÑISMO
- ADULTO MAYOR
- CENTRO VIDA SENSORIAL
- LUDOTECA - BIBLIOTECA
- DANZAS
- SINFÓNICA
- HILORAMA
- MÚSICA DE CUERDAS
HORARIO: 2 P.M. A 5 P.M. - INF. 304 620 3167
¡ANOLAIMA ES DEPORTE Y CULTURA!
Anolaima
Honestidad Eficiencia
Alcaldía Municipal
HERNANDO
MARTINEZ
ALCALDE MUNICIPAL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO
SOCIAL


CUNDINAMARCA
Que Progresa!
Anolaima
Honestidad Eficiencia



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	LAUREN SOFIA LEÓN HERRERA	3229111269		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
2	ONDREJ TADEAS DVORAK	3116046408		1				1	1		1				0	1		1				0	1		1				1	1		1		13	11	2	85%
3	LAURA SAMANTHA AVILA TORRES	3128943777		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
4	DULCEMARIA PULIDO VELA	3193786776		1				1	1		0				1	1		0				1	1		0				1	1		0		13	9	4	69%
5	MATIAS JOSHUA BALLEN LIZARAZO	3045892619		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
6	LONRA SALOME ALFONSO SALGADO	3142116464		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
7	SARA CATALINA TÉLLEZ RIVERA	3114425235		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
8	SARA SOFIA NOVOA RAMIREZ	3173943405		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
9	ANA SOFIA PENAGOS GONZALES	3138289081		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
10	JANA ISABELA BERNAL ANGARITA	3106691319		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
11	SARA SOFIA RIOS SARMIENTO	310619520		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
12	ANA CAMILA TURRIAGO RIOS	3108154692		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
13	ANGELICA SOFIA FAJARDO RODRIGUEZ	3223361955		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
14	MELANY CASTILLO DUARTE	310221340		1				0	0		1				0	1		1				1	1		0				1	1		0		13	8	5	62%
15	VALENTINA DIAZ RAMIREZ	3213834100		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0		13	4	9	31%
16	ISABEL SOFIA UNIBIO YAIMA	3212346843		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
17	ALLISON NATALIA TORRES NOVOA	3196639497		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
18	SARA GABRIELA RAMIREZ CARDENAS	3012634616		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1		13	5	8	38%
19	EIMY XIOMARA NIÑO ROCHA	3143345680		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
20	JULIAN ESTEBAN CHIRIVI LÉON	3132673334		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0		13	4	9	31%
21	MARIA SAMANTHA ROA LOPEZ	3143267447		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1		13	5	8	38%
22	DANNA VALERIA CASTILLO HERNANDEZ	3209448404		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
23	MARIA ALEJANDRA RICO BELTRAN	3143851899		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1		13	9	4	69%
24	LUCIANA RODRIGUEZ GUTIERREZ	3017397158		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
25	TATIANA VALENTINA NIÑO ROCHA	3143345680		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
26	SHAROL DAYANNA ROMERO VIVAS	3005967301		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1		13	5	8	38%
27	LAURA SOFIA LEIVA GARCIA	3103002284		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
28	JUAN SEBASTIAN PULIDO PULIDO	3132860340		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0		13	4	9	31%
29	MARIA CAMILA BETANCOURT ALFONSO	3013533498		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1		13	5	8	38%
30	DULZE CELESTE RAMIREZ LEÓN	3155619714		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
31	DANNA ISABELLA MONSALVE GOMEZ	3217378102		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1		13	9	4	69%



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	SAMUEL GARCIA BERMUDEZ	3112480112		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0		13	4	9	31%
2	ALICE ANTONIA MUÑOZ MENGUAN	3223617805		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
3	JUAN ESTEBAN LÓPEZ CAMARGO	311428941		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
4	MARIANA ANDREA RODRÍGUEZ ESQUIVEL	3186164381		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
5	ERIKA YAMILE CHUQUIN PULIDO	3196161504		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
6	ANTONIA ESMERALDA VERA OSPINA	313384778		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
7	GABRIELA GAMBOA TORRES	3173383561		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
8	MARIANA SOFIA REVELO ROMERO	3213810738		1				0	0		1				1	1		1				0	0		1				1	1		1		13	9	4	69%
9	SARA SOFIA VALDERRAMA MONTENEGRO	3005100178		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
10	MARIA ALEJANDRA SALINAS SALGADO	3133385602		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0				1	0		0		13	4	9	31%
11	SOFIA FRANCO GARCIA	3137756442		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
12	JENNY PAOLA ORJUELA ROMERO	3203982126		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
13	SARA FRANCO GARCIA	3137756442		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
14	SNEIDER EMANUEL SARMIENTO DELGADO	3102051792		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
15	ALISON MARIANA CABALLERO CASTRO	3222345926		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
16	MARIA CAMILA GAMBOA TORRES	3173383561		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
17	ANDRES FELIPE PARDO AVILA	3112265684		1				1	0		1				1	1		1				0	0		1				0	0		1		13	8	5	62%
18	MARÍA JOSÉ RICON REYES	3197180400		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
19	BRIGITTE CAMILA HERNANDEZ BELTRAN	3123766114		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
20	DANNA VALERIA VILLAMIL GUERRA	3118884933		1				1	0		1				1	1		0				1	1		0				1	0		1		13	9	4	69%
21	LAURENRT SOFIA MORALES FAJARDO	3208568357		1				1	0		1				1	0		0				1	1		1				1	0		1		13	9	4	69%
22	ISABELLA TORRES SANCHEZ	310350879		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
23	EMILY ANDREA CRUZ CRUZ	3155783808		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	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.



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	VALENTINA TORRES SANCHÉZ	3103508739		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
2	SARITH GABRIELA PULIDO AREVALO	3125723092		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
3	KEVIN JULIAN BELTRÁN SOSA	3168452526		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
4	SARA VALENTINA MAYORGA DAZA	3132130513		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1				0	0		1		13	5	8	38%
5	LAURA PINTO BERNAL	3197712349		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
6	TANIA LIZETH RIVERA ROMERO	3209418533		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
7	SARA JOHENY GARAY MORENO	3506379571		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
8	SARA NATALIA SANCHÉZ GARAY	3107517665		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
9	LUISA FERNANDA SALINAS SALGADO	3133385602		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
10	KEVIN ALEJANDRO GOMÉZ CASAS	3203826956		1				0	1		1				0	1		1				0	1		1				1	0		1		13	9	4	69%
11	MARIA ALEJANDRA PENAGOS GONZALES	3138289081		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
12	NICOLLE JULIANA SANABRIA RAMIRES	3133645037		0				1	1		0				1	1		0				1	1		0				0	0		1		13	7	6	54%
13	SALOME BARRIOS PRIETO	3004931912		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1				1	0		1		13	9	4	69%
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		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.

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo de las actitudes y aptitudes frente a la sesion de entrenamiento .
						RITMO	Desenvolverse de forma coordinada de forma segmentada y total con las diferentes partes del cuerpo.
						EQUILIBRIO	Fortalecimiento de una cualidad inherente en el deporte del patinaje.
						ORIENTACION	Afirmamiento del manejo temporo-espacial en la competencias.
						DIFERENCIACION	Dirigir su corporeidad de forma segmentada del tiempo y el espacio .
						REACCIÓN	Reacciones idonea a las diferentes situaciones de competencia .
						ADAPTACIÓN	Cualidad que se mantiene desde inicio a fin en las competencias (mejoramiento) .
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Capacidad de mejoramiento continuo de la parte física de los participantes.
						CORRER	Acondicionamiento físico para competencias
						SALTAR	Potencializar la fuerza explosiva en el tren inferior de los participante a la Escuela de Formación
						ATRAPAR	Complemento integral de los alumnno de la E.F.D. de patinaje
						RODAR	Complemento corporal el cual ayudara en las caidas sufridas por los participantes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza Maxima	Amplitud de esta condición física para competencias
						Fuerza Explosiva	Amplitud de esta condición física para competencias
						Fuerza de Resistencia	Amplitud de esta condición física para competencias
				2	RESISTENCIA	Resistencia Aeróbica	Amplitud de esta condición física para competencias
						Resistencia Anaeróbica	Amplitud de esta condición física para competencias
						Resistencia a la fuerza	Amplitud de esta condición física para competencias
				3	VELOCIDAD	Velocidad de reacción	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de desplazamiento	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de largada	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de curva	Amplitud de esta condición física para competencias.
				4	FLEXIBILIDAD	Flexibilidad	Ayudar en el mejoramiento en la ejecución de las posturas en el patinaje.
						Elasticidad	Mejoramiento de la capacidad de la capacidad del musculo de recuperar su estado natural.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Técnica de salida	Posición inicial	Manejo idoneo del deportista de su posición de partida.
						Apoyo patín adelante	Utilizacion optima del patin para la salida del deportista.
						Traslado del peso del cuerpo	Secuencialización de los movimientos del cuerpo para la salida.
						Circulo	Secuencialización de los movimientos del cuerpo en forma de circulo.
						Pasos	Pasos explosivos al momento de gana aceleración.
				2	Técnica de doble empuje (recta)	Fase de empuje adentro	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de empuje afuera	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de recuperación	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de descenso	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Elemento angulo	Mecanización del elemento agudo.
				3	Técnica de trenzar (curva)	Empuje adentro patín izq	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Empuje afuera patín Der	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de recuperación	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de descenso	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Elemento angulo	Mecanización del elemento agudo.
				4	Técnica de llegada	Sincronizacion de pasos de llegada	Perfeccionamiento a la hora de llegar al final de la competición.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Donde nace el patinaje	Conocimiento de donde se nace el patinaje.
						Donde nace el patinaje sobre ruedas	Conocimiento de donde se nace el patinaje sobre ruedas.
						Cuando llega a colombia el patinaje	Conocimiento de cuando llega el patinaje sobre ruedas a colombia.
				2	REGLAMENTACION	Reglamentación por la Federación internacional de patinaje	Reglamentación Mundial por parte de la federación internacional de patinaje.
						Reglamentación por la Federación Colombiana de patinaje	Reglamentación nacional por parte de la federación Colombiana de patinaje.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Resultados patinadores de velocidad en pruebas internacionales	Generalizacion de los resultados de patinadores a nivel internacional.
						Resultados patinadores de velocidad en pruebas nacionales	Generalizacion de los resultados de patinadores a nivel nacional.
						Resultados Municipales	Generalizacion de resutaldos a nivel local.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Comunicación asertiva	Comunicarse con los demás de forma asertiva.
						Disciplina	Mantener una emotividad de participar en la mayoria de las sesiones.
						Respeto	Respetaser en todas sus dimensiones fisicas, emocionales, psicologicas entre otras.
						Tolerancia	Llegar a un grado de conciencia donde se tolere las diferencias fisicas, cognositivas y de pensamiento.
						Trabajo cooperativo	Generar la necesecidad del trabajo en equipo para las competencias cooperativas
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Promover el aseo personal en cada uno de los participantes
						ALIMENTACIÓN	Fomentar estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	Manejo integral de la imagen que se presenta hacia los demas
						DESCANSO Y SUEÑO	Fomentar estilo de vida saludable
						EJERCICIO FISICO	Promover la actividad física como un estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Crea una actitud frente a la clase idona partiendo de la positividad en la moyor cantidad de tiempo posible
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Buscar en cada uno de los alumnos el mejoramiento continuo en cada sesion de entrenamiento
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener una aptitud idone frente a la práctica del patinaje.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener siempre el espíritu de competitividad, respetando y teniendo conciencia frente los posibles fracasos.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Mini juegos de basket	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
						Mini juegos de Futsal	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
						Mini juegos de voleybol	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	"Simón dice"	Juego tracional que ayuda en el mejoramiento de la potencia del tren inferior.
						"Juego de los colores"	Juego tracional que ayuda en el mejoramiento de capacidad coordinativa.
						"La lleva"	juego tradicional que ayuda con el mejoramiento de la capacidad coordinativa.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Baile	Manejor corporal segmentado.
						Dibujos	Utilización del tiempo-espacio con los diferentes colores.
						Teatro	Deshinibición frente a los demás.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Cuerdas	Manejo corporal segmentado en diferentes situaciones.
						Caminatas	Mejoramiento de las capacidades físicas de los participantes de la escuela de patinaje.
						Salidas	Competencias con las diferentes escuelas de formacion deportiva de patinaje cercanas al municipio.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Mini torneos	Crear conciencia de las necesidad de mejorar en cada momento frente a sus pares.
						Mini competencias	Competencias encaminadas el mejoramiento personal por medio de test.
						Competencias	Buscar competencias de nivel Municipal y Departamental para la participacion continua

FECHA DE ENTREGA	16/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima

#DeporteQueProgresa

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Manejo de las actitudes y aptitudes frente a la sesion de entrenamiento .
						RITMO	Desenvolverse de forma coordinada de forma segmentada y total con las diferentes partes del cuerpo.
						EQUILIBRIO	Fortalecimiento de una cualidad innerente en el deporte del patinaje.
						ORIENTACION	Afirmamiento del manejo temporo-espacial en la competencias.
						DIFERENCIACION	Dirigir su corporeidad de forma segmentada del tiempo y el espacio .
						REACCIÓN	Reacciones idoneá a las diferentes situaciones de competencia .
						ADAPTACIÓN	Cualidad que se mantiene desde inicio a fin en las competencias (mejoramiento) .
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Capacidad de mejoramiento continuo de la parte física de los participantes.
						CORRER	Acondicionamiento físico para competencias
						SALTAR	Potencializar la fuerza explosiva en el tren inferior de los participante a la Escuela de Formación
						ATRAPAR	Complemento integral de los alumnno de la E.F.D. de patinaje
						RODAR	Complemento corporal el cual ayudara en las caidas sufridas por los participantes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Fuerza Maxima	Amplitud de esta condición física para competencias
						Fuerza Explosiva	Amplitud de esta condición física para competencias
						Fuerza de Resistencia	Amplitud de esta condición física para competencias
				2	RESISTENCIA	Resistencia Aeróbica	Amplitud de esta condición física para competencias
						Resistencia Anaeróbica	Amplitud de esta condición física para competencias
						Resistencia a la fuerza	Amplitud de esta condición física para competencias
				3	VELOCIDAD	Velocidad de reacción	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de desplazamiento	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de largada	Amplitud de esta condición física para competencias.
						Velocidad de curva	Amplitud de esta condición física para competencias.
				4	FLEXIBILIDAD	Flexibilidad	Ayudar en el mejoramiento en la ejecución de las posturas en el patinaje.
						Elasticidad	Mejoramiento de la capacidad de la capacidad del musculo de recuperar su estado natural.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Técnica de salida	Posición inicial	Manejo idoneo del deportista de su posición de partida.
						Apoyo patín adelante	Utilizacion optima del patin para la salida del deportista.
						Traslado del peso del cuerpo	Secuencialización de los movimientos del cuerpo para la salida.
						Circulo	Secuencialización de los movimientos del cuerpo en forma de circulo.
						Pasos	Pasos explosivos al momento de gana acelleración.
						Alineación	Alistamiento para la alineación del despegue en la salida.
						Empuje del patín de atrás	Potencializar la salida desde es eje central del patin atrás.
				2	Técnica de doble empuje (recta)	Fase de empuje adentro	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de empuje afuera	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de recuperación	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de descenso	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Elemento ángulo	Mecanización del elemento agudo.
						Elemento de sincronización	Mecanización del elemento de la sincronización
						Elemento de Centro de gravedad	Mecanización del elemento de centro de gravedad
				3	Técnica de trenzar (curva)	Empuje adentro patín Izq	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Empuje afuera patín Der	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de recuperación	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Fase de descenso	Sensibilización a momento de efectuar el gesto técnico.
						Elemento ángulo	Mecanización del elemento agudo.
						Elemento de sincronización	Mecanización del elemento de la sincronización
						Elemento de Centro de gravedad	Mecanización del elemento de centro de gravedad
				4	Técnica de llegada	Sincronizacion de pasos de llegada	Perfeccionamiento a la hora de llegar al final de la competición.
						Amplitud	Amplitud del movimiento al finalizar la competición
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Donde nace el patinaje	Conocimiento de donde se nace el patinaje.
						Donde nace el patinaje sobre ruedas	Conocimiento de donde se nace el patinaje sobre ruedas.
						Cuando llega a colombia el patinaje	Conocimiento de cuando llega el patinaje sobre ruedas a colombia.
				2	REGLAMENTACION	Reglamentación por la Federación internacional de patinaje	Reglamentación Mundial por parte de la federación internacional de patinaje.
						Reglamentación por la Federación Colombiana de patinaje	Reglamentación nacional por parte de la federación Colombiana de patinaje.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Resultados patinadores de velocidad en pruebas internacionales	Generalizacion de los resultados de patinadores a nivel internacional.
						Resultados patinadores de velocidad en pruebas nacionales	Generalizacion de los resultados de patinadores a nivel nacional.
						Resultados Municipales	Generalizacion de resutaldos a nivel local.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Comunicación asertiva	Comunicarse con los demás de forma asertiva.
						Disciplina	Mantener una emotividad de participar en la mayoria de las sesiones.
						Respeto	Respetaser en todas sus dimensiones fisicas, emocionales, psicologicas entre otras.
						Tolerancia	Llegar a un grado de conciencia donde se tolere las diferencias fisicas, cognositivas y de pensamiento.
						Trabajo cooperativo	Generar la necesecidad del trabajo en equipo para las competencias cooperativas
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Promover el aseo personal en cada uno de los participantes
						ALIMENTACIÓN	Fomentar estilo de vida saludable
						PRESENTACION PERSONAL	Manejo integral de la imagen que se presenta hacia los demas
						DESCANSO Y SUEÑO	Fomentar estilo de vida saludable
						EJERCICIO FISICO	Promover la actividad física como un estilo de vida saludable
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Crea una actitud frente a la clase idona partiendo de la positividad en la moyor cantidad de tiempo posible
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Buscar en cada uno de los alumnos el mejoramiento continuo en cada sesion de entrenamiento
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Tener una aptitud idone frente a la práctica del patinaje.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener siempre el espiritu de competitividad, respetando y teniendo conciencia frente los posibles fracasos.
	RECREACIÓN		ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Mini juegos de basket	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
						Mini juegos de Futsal	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
						Mini juegos de voleybol	Libre esparcimiento y desarrollo integral.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Goloza	Juego tracional que ayuda en el mejoramiento de la potencia del tren inferior.
						Cucunuba	Juego tracional que ayuda en el mejoramiento de capacidad coordinativa.
						Trompo	juego tradicional que ayuda con el mejoramiento de la capacidad coordinativa.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Baile	Manejor corporal segmentado.
						Dibujos	Utilización del tiempo-espacio con los diferentes colores.
						Teatro	Deshinibición frente a los demás.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Cuerdas	Manejo corporal segmentado en diferentes situaciones.
						Caminatas	Mejoramiento de las capacidades físicas de los participantes de la escuela de patinaje.
						Salidas	Competencias con las diferentes escuelas de formacion deportiva de patinaje cercanas al municipio.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Mini torneos	Crear conciencia de las necesidad de mejorar en cada momento frente a sus pares.
						Mini competencias	Competencias encaminadas el mejoramiento personal por medio de test.
						Competencias	Buscar competencias de nivel Municipal y Departamental para la participacion continua

FECHA DE ENTREGA	16/03/2023
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE / MODALIDAD: Patinaje de Velocidad sobre Ruedas

MUNICIPIO: Anolaima

NOMBRE DEL FORMADOR: Tito Rigoberto Menguan Soler

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	JUEVES	DOMINGO	OBSERVACIONES
1:00 PM A 3;00 PM	GRUPO	INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO CARLOS GIRALDO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
3:00 PM A 5:0O PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO CARLOS GIRALDO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
5:00 PM A 7:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	POLIDEPORTIVO CARLOS GIRALDO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					
	GRUPO					
	SEDE DE TRABAJO					

NOMBRE MONITOR

Escuela de Formación Deportiva de Patinaje de Velocidad sobre ruedas del municipio de Anolaima Cundinamarca, temas visto en el mes de marzo por los deportistas del Nivel Formativo Iniciacion 1		
Componente	**Contenido**	**Temas**
Físico	Capacidades Condicionales	Velocidad, Fuerza, Flexibilidad
	Capacidades Coordinativas	Equilibrio, reacción, diferenciación
Técnico	Gestos Técnicos	Téc. de Salida
		Téc. de Recta (Empuje)
		Téc. de curva (Trenzado)
		Téc. de llegada (split)
Psicosocial Evolutivo	Valores Sociales	Respeto, Tolerancia, compañerismo
Recreativo	Actividades lúdicas	Rondas, juegos tradicionales, trabajos de origami

Escuela de Formación Deportiva de Patinaje de Velocidad sobre ruedas del municipio de Anolaima Cundinamarca, temas visto en el mes de marzo por los deportistas del Nivel Formativo Fundamentacion 2		
Componente	**Contenido**	**Temas**
Físico	Capacidades Condicionales	Velocidad, Fuerza, Flexibilidad
	Capacidades Coordinativas	Equilibrio, reacción, diferenciación, adaptación y modificación
Técnico	Gestos Técnicos	Téc. de Salida
		Téc. de Recta (Empuje)
		Téc. de curva (Trenzado)
		Téc. de llegada (split)
Psicosocial Evolutivo	Valores Sociales	Respeto, Tolerancia, compañerismo, responsabilidad y trabajo en grupo
Recreativo	Actividades lúdicas	Rondas, juegos tradicionales, trabajos de origami

Escuela de Formación Deportiva de Patinaje de Velocidad sobre ruedas del municipio de Anolaima Cundinamarca, temas visto en el mes de marzo por los deportistas del Nivel Formativo Fundamentacion 3		
Componente	**Contenido**	**Temas**
Físico	Capacidades Condicionales	Velocidad, Fuerza, Flexibilidad y resistencia
	Capacidades Coordinativas	Equilibrio, reacción, diferenciación, adaptación y modificación
Técnico	Gestos Técnicos	Téc. de Salida
		Téc. de Recta (Empuje)
		Téc. de curva (Trenzado)
		Téc. de llegada (split)
Psicosocial Evolutivo	Valores Sociales	Respeto, Tolerancia, compañerismo, responsabilidad y trabajo en grupo
Recreativo	Actividades lúdicas	Juegos tradicionales, trabajos de origami



INDEPORTES CUNDINAMARCA

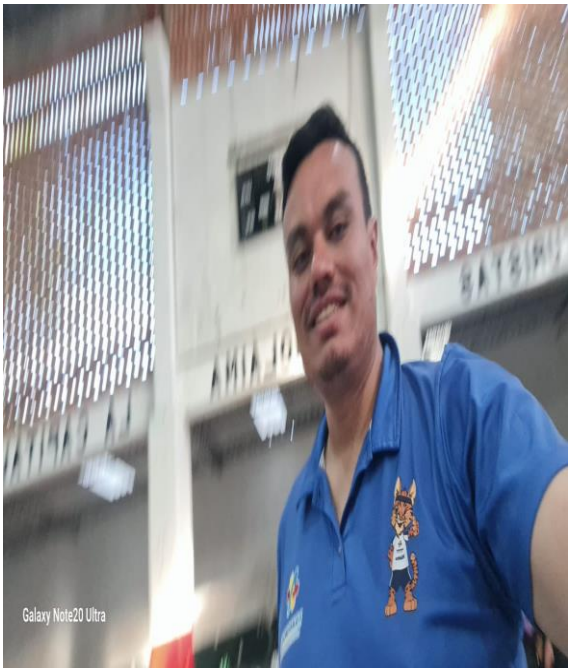
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	Afrodescendiente masculino	Afrodescendiente Femenino	Indígena Masculino	Indígena Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	8	1		7	1									9
7 AÑOS	1	13	1		12	1									14
8 AÑOS	2	12	2		9	3									14
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS	2	12	2		11	1									14
11 AÑOS	1	1	1			1									2
12 AÑOS		1			1										1
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS		3			2	1									3
15 AÑOS		2			2										2
16 AÑOS	1	2	1		1	1									3
17 AÑOS		1			1										1
TOTALES	10	57	10	0	48	9	0	0	0	0	0	0	0	0	67

Evidencia fotográfica buen uso del nombre e imagen de INDEPORTES CUNDINAMARCA









GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	Anolaima	
LUGAR: POLIDEPÓRTIVO MUNICIPAL				HORARIO DE PRACTICA	1:00 a 7:00 pm	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD		X	X
			COMPAÑERISMO	X		X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X		X
			LEALTAD		X	
			TOLERANCIA	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN		X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA		X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALIDA	X		
			CURVA (TRENZADO)		X	X
			RECTA (EMPUJE)		X	X
			LLEGADA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**2/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Flexión en ángulo 90° pierna derecho**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Flexión en ángulo 90° pierna Izquierdo**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Flexión en ángulo 90° extención pie derecho e izquierdo, intento de split en carrera	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**6/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de llegada			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de llegada	EJERCICIO 1	**1. Tijera pierna derecha estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 2	**2. Tijera pierna izquierda estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 3	4. Tijera pierna derecha e izquierda avanzando a zona de llegada	
15 MIN.		Competencias de reacción	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	Patinaje de velocidad sobre ruedas	VALOR	Equidad	FORMADOR	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima	FECHA	7/11/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. trenzado a lado contrario de la pista**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. trenzado para el sentido de competencia**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. trenzado sin empuje en la carrera	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**9/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de trenzado			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. Trenzado pie Izquierdo sin levantar pie**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. Trenzado pie derecho sin levantar pie**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. Trenzado Izqquierdo y derecho levantando los pies	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**13/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. ejercicios con desplazamientos cortos a velocidades altas, 5 mts, 10 mts**	
15 MIN.		Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 2	**2. ejercicio de cebeza y cola, haciendo relevos de forma continua, manteniendo ritmo de carrera y simulando tren de drafting**	
15 MIN.		Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 3	**3. trabajo en patines de postura de "patinador"**	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

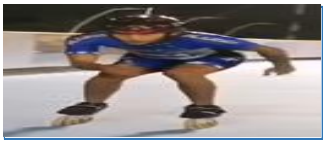
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**14/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de capacidades condicionales Resistencia			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. Patinar libre.**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 2	**2. Patinar haciendo correcciones, haciendo un trabajo de propiocepción de los jovenes, creando conciencia de que movimientos estan mal ejecutados**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 3	3. Intervalos en medio de cada 4 min, tipo escalera con un descanso de 3 min	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

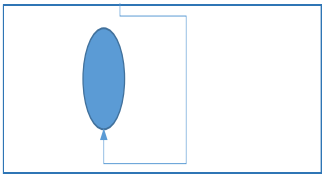
DEPORTE	Patinaje de velocidad sobre ruedas	VALOR	Perseverancia	FORMADOR	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima	FECHA	16/11/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral Semicirculo izquierda**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral Semicirculo derecha**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	**3. Recta estática**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**20/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral pierna Derecha y empuje lateral pierna izquierda.**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral semicirculo con pierna derecha y empuje lateral semicirculo con pierna izquierda.**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Recta estatica con semicírculo atrás	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core.	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**21/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Recta estática**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Abre y cierra en posición básica**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Sube y baja en posición básica	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**23/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Profundización de todas las técnicas unidas			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Traslado del peso derecha e izquierda**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Salto vertical pie derecho en posición básica**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Salto vertical pie izquierdo en posición	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**27/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	103

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 50 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 50 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 3 vueltas	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**28/11/2023**	NIVEL	**Iniciacion 1**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 20 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 20 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 2 vueltas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

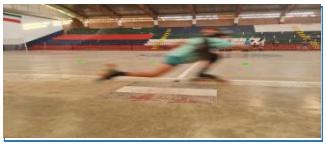
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**2/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Flexión en ángulo 90° pierna derecho**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Flexión en ángulo 90° pierna Izquierdo**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Flexión en ángulo 90° extención pie derecho e izquierdo, intento de split en carrera	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

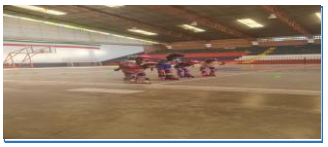
DEPORTE	Patinaje de velocidad sobre ruedas	VALOR	Equidad	FORMADOR	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima	FECHA	6/11/2023	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de llegada			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de llegada	EJERCICIO 1	**1. Tijera pierna derecha estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 2	**2. Tijera pierna izquierda estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 3	4. Tijera pierna derecha e izquierda avanzando a zona de llegada	
15 MIN.		Competencias de reacción	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	Patinaje de velocidad sobre ruedas	VALOR	Equidad	FORMADOR	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima	FECHA	7/11/2023	NIVEL	Fundamentación 2
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. trenzado a lado contrario de la pista**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. trenzado para el sentido de competencia**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. trenzado sin empuje en la carrera	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5Rlxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**9/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de trenzado			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. Trenzado pie Izquierdo sin levantar pie**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. Trenzado pie derecho sin levantar pie**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. Trenzado Izqquierdo y derecho levantando los pies	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**13/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. ejercicios con desplazamientos cortos a velocidades altas, 10 mts, 20 mts**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 2	**2. ejercicio de cebeza y cola, haciendo relevos de forma continua, manteniendo ritmo de carrera y simulando tren de drafting**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 3	**3. trabajo en patines de postura de "patinador" mas corrector de postura**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**14/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de capacidades condicionales Resistencia			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. Patinar libre.**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 2	**2. Patinar haciendo correcciones, haciendo un trabajo de propiocepción de los jovenes, creando conciencia de que movimientos estan mal ejecutados**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 3	3. Intervalos en medio de cada 5 min, tipo escalera con un descanso de 2 min	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 2 vueltas o 400 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

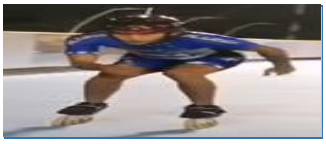
OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

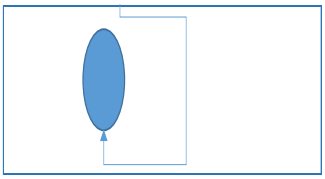
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**16/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de agosto el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral Semicirculo izquierda**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral Semicirculo derecha**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	**3. Recta estática**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**20/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de agosto el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral pierna Derecha y empuje lateral pierna izquierda.**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral semicirculo con pierna derecha y empuje lateral semicirculo con pierna izquierda.**	
15 MIN.		Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Recta estatica con semicírculo atrás	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 1 vuelta o 200 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core.	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**21/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de agosto el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Recta estática**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Abre y cierra en posición básica**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Sube y baja en posición básica	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**23/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Profundización de todas las técnicas unidas			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de agosto el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Traslado del peso derecha e izquierda**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Salto vertical pie derecho en posición básica (patinador)**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Salto vertical pie izquierdo en posición básasica (patinador)	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**27/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de agosto el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 100 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 100 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 5 vueltas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**28/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 2**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 50 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 50 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 3 vueltas	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**2/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	93

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Flexión en ángulo 90° pierna derecho**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Flexión en ángulo 90° pierna Izquierdo**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Flexión en ángulo 90° extención pie derecho e izquierdo, intento de split en carrera	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

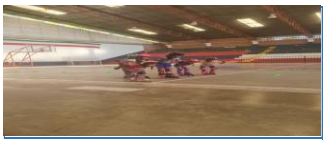
DEPORTE	Patinaje de velocidad sobre ruedas	VALOR	Equidad	FORMADOR	Tito Rigoberto Menguan Soler
MUNICIPIO	Anolaima	FECHA	6/11/2023	NIVEL	Fundamentación 3
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de llegada			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de llegada	EJERCICIO 1	**1. Tijera pierna derecha estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 2	**2. Tijera pierna izquierda estática**	
15 MIN.		Técnica de llegada	EJERCICIO 3	4. Tijera pierna derecha e izquierda avanzando a zona de llegada	
15 MIN.		Competencias de reacción	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**7/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. trenzado a lado contrario de la pista**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. trenzado para el sentido de competencia**	
15 MIN.		Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. trenzado sin empuje en la carrera	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**9/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de trenzado			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 1	**1. Trenzado pie Izquierdo sin levantar pie**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 2	**2. Trenzado pie derecho sin levantar pie**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de trenzado	EJERCICIO 3	3. Trenzado Izqquierdo y derecho levantando los pies	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**13/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. ejercicios con desplazamientos cortos a velocidades altas, 20 mts, 30 mts**	
15 MIN.		Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 2	**2. ejercicio de cebeza y cola, haciendo relevos de forma continua, manteniendo ritmo de carrera y simulando tren de drafting**	
15 MIN.		Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 3	**3. trabajo en patines de postura de "patinador" mas corrector de postura**	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5RIxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

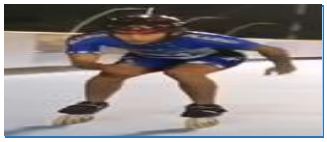
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Equidad**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**14/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de capacidades condicionales Resistencia			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acondicionamiento Fisico	EJERCICIO 1	**1. Patinar libre.**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 2	**2. Patinar haciendo correcciones, haciendo un trabajo de propiocepción de los jovenes, creando conciencia de que movimientos estan mal ejecutados**	
15 MIN.		Acondicionamiento Físico	EJERCICIO 3	3. Intervalos en medio de cada 6 min, tipo escalera con un descanso de 1 min	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un mariposa y se preguntan por leyendas del patinaje anolaimuno.	https://www.instagram.com/reel/Cp8ME5Rlxop/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

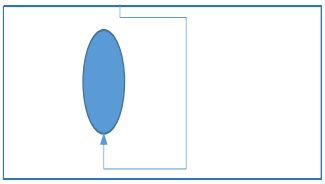
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**16/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el EQUIDAD	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral Semicirculo izquierda postura de patinador**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral Semicirculo derecha postura de patinador**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	**3. Recta estática postura de patinador**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**20/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de empuje			SESION	100

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 1	**1. Con patines empuje lateral pierna Derecha y empuje lateral pierna izquierda.**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 2	**2. Con patines empuje lateral semicirculo con pierna derecha y empuje lateral semicirculo con pierna izquierda.**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de empuje	EJERCICIO 3	3. Recta estatica con semicírculo atrás	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core.	
	FASE FINAL	origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**21/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	**TEMATICA** Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Recta estática**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Abre y cierra en posición básica**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Sube y baja en posición básica	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**23/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Profundización de todas las técnicas unidas			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Acoplamiento	EJERCICIO 1	**1. Traslado del peso derecha e izquierda**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 2	**2. Salto vertical pie derecho en posición básica (patinador) corrector de postura**	
15 MIN.		Acoplamiento	EJERCICIO 3	3. Salto vertical pie izquierdo en posición básasica (patinador) corrector de postura	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

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

DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**27/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.		Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 400 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 400 metros**	
15 MIN.		Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 8 vueltas	
15 MIN.		Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesión de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

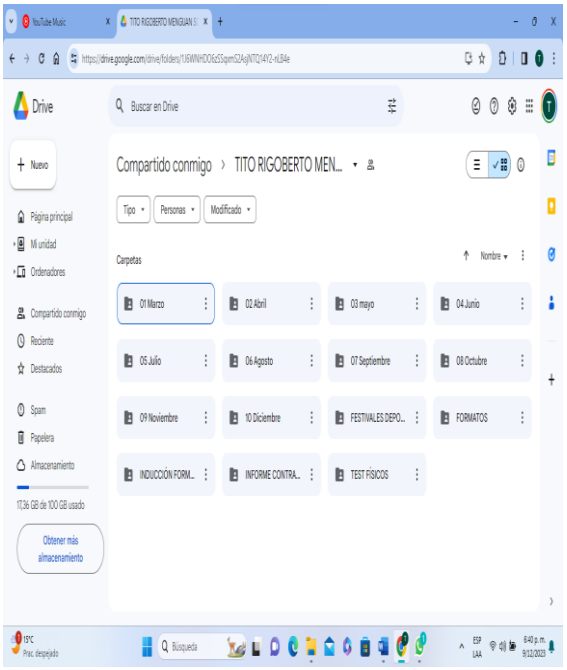
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

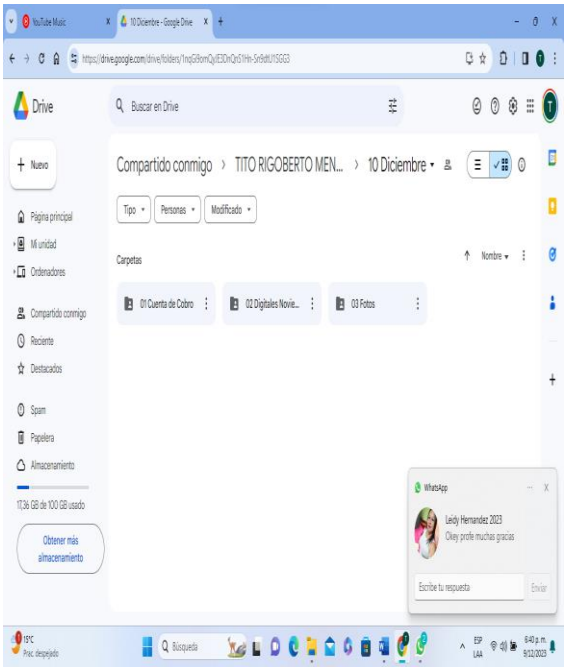
DEPORTE	**Patinaje de velocidad sobre ruedas**	VALOR	**Perseverancia**	FORMADOR	**Tito Rigoberto Menguan Soler**
MUNICIPIO	**Anolaima**	FECHA	**28/11/2023**	NIVEL	**Fundamentación 3**
OBJETIVO:	Mejora de la ejecucion de la Técnica de Saldia			SESION	104

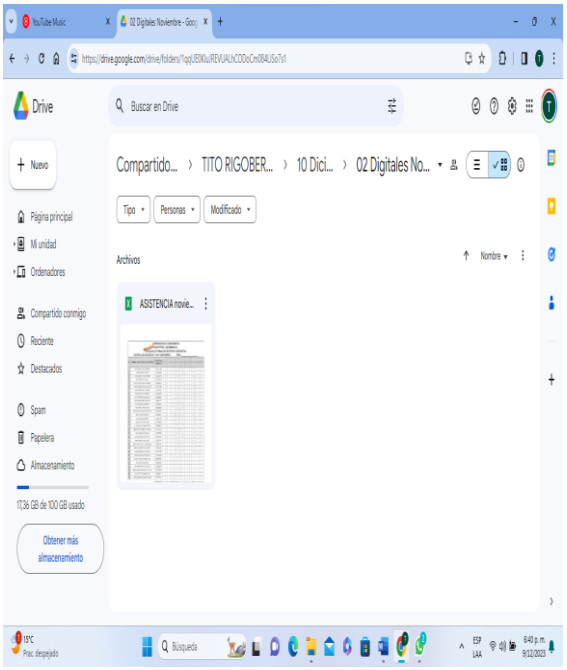
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	Recibimiento a deportistas	SENSIBILIZACION	1) Recibimiento de los deportistas, llamado a lista, sencibilizacion por medio de charlas y ejemplos sociales del valor que se trabajara el mes de noviembre el cual es el PERSEVERANCIA.	
20 MIN.	FASE INICIAL	Fases del calentamiento	CALENTAMIENTO	2) se realiza las fases del calentamiento de forma cefalo-caudal de la siguiente manera: A Movilidad Articular B Elevacion Corporal C Estiramiento Muscular	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 1	**1. Salida estática de 100 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 2	**2. Salida lanzada de 100 metros**	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Técnica de Salida	EJERCICIO 3	3. Salida estática de 6 vueltas	
15 MIN.	FASE CENTRAL	Competencias	Minicompetencias	Se recrean competencias con diferentes distancias 3, 4 y 6 vueltas, simulando 3 vueltas o 600 mts en pista, evidenciando todos los momentos dichos por el juez de la carrera "in position, set, pito de salida"	
20 MIN.	FASE FINAL	Feedback	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza una retroalimanetacin de lo visto en sesion de entrenamiento, continuando con un estiramiento muscular enfocado a en las extremidades inferiores y el core	
		origami	RETO PROXIMA SESION	se realiza un reto por medio de origamis de un objeto 3D y se preguntan por leyendas del patinaje colombiano.	https://www.instagram.com/p/Crd6wdxKzjF/

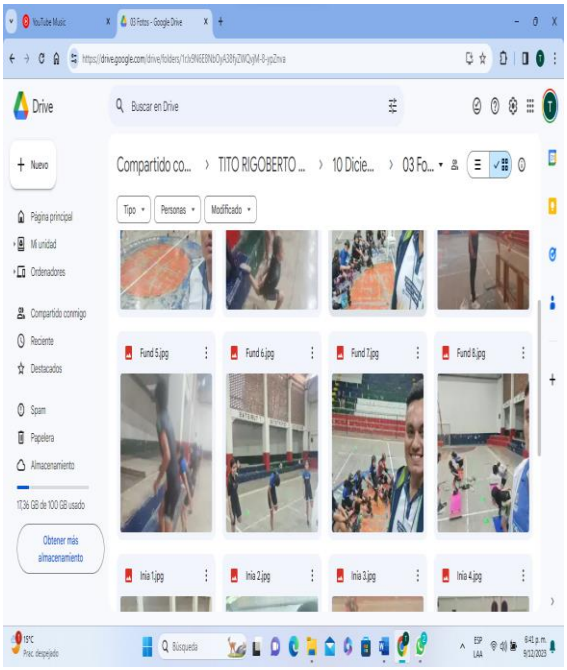
OBSERVACIONES: Falta de materia espefico para la práctica del patinaje de velocidad sobre ruedas

Evidencia fotográfica pantallazos de las carpetas y contenido del DRIVE









ANÁLISIS DE LOS TEST DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE PATINAJE DE VELOCIDAD SOBRE RUEDAS DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA - CUNDINAMARCA

FORMADOR LIC. TITO RIGOBERTO MENGUAN SOLER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES
CUNDINAMARCA COORDINACIÓN DEL DEPORTE
FORMATIVO ANOLAIMA – CUNDINAMARCA
2023

EL DIRECTOR DE LA OFICINA MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE ANOLAIMA

HACE CONSTAR:

Que Tito Rigoberto Menguan Soler, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068.926.979 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2023 al 30 de noviembre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato 313.

La presente se expide a los 01 días del mes diciembre del 2023

ERIKA JOHANNA TIJARO POVEDA
Secretaria de Desarrollo Social

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE, INDEPORTES CUNDINAMARCA

TITO RIGOBERTO MENGUAN SOLER

JOSSIE SEBASTIAN HERNANDEZ PAEZ

GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA

PABLO EMILIO FORERO ROA

WILSON JAVIER FORERO HERNANDEZ

DANIEL RICARDO BONILLA BONILLA

OSCAR MAURICIO ROJAS FORERO

INFORME GENERAL DEL SEGUNDO FESTIVAL DEPORTIVO, FORMATIVO Y ESCOLAR 2023

Anolaima, Cundinamarca

2023

Informe general del segundo Festival Deportivo, Formativo y Escolar 2023 de las Escuelas de Formación Deportivas del Municipio de Anolaima como herramienta recreativa y pedagógica.

INTRODUCCIÓN:

Se realizo está propuesta pedagógica con el propósito de generar y/o fortalecer los patrones básicos de movimiento y los coordinativos, generando una mejoría por medio de actividades lúdicas como herramienta pedagógica en el desarrollo Integral de los niños y jóvenes del municipio de Anolaima, Cundinamarca.

El desarrollo y realización de las actividades relevantes para los Festivales de Deporte Formativo y Escolar en Municipio de Anolaima Cundinamarca. Los procesos y actividades llevados a cabo buscan proporcionar un ambiente de recreación y entretenimiento que fomente la competencia saludable, logrando así captar la atención, generar interés y movilizar a todos o parte de nuestros beneficiarios hacia eventos relacionados con las escuelas de formación deportiva.

Este evento ofrece la oportunidad de alcanzar varios objetivos, como fortalecer nuestra realidad institucional y establecer nuevas formas de interacción con las familias que participan en este evento.

OBJETIVO GENERAL.

- Desarrollar la propuesta pedagógica orientada a la mejora patrones básicos de movimiento y/o coordinativos, en niños y jóvenes de las Escuelas de Formación Deportiva de Indeportes Cundinamarca del municipio de Anolaima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Establecer las formas de desarrollo del evento recreativo y pedagógico, partiendo del saludo inicial, la conceptualización de las estaciones (pruebas) y entrega de refrigerios.
- Llevar a cabo lo propuesto anteriormente por INDEPORTES para el mejora de los patrones básicos de movimiento y/o coordinativos, por medio del festival deportivo, formativo y escolar 2023.

- Identificar aspectos positivos y negativos al finalizar la aplicación de la propuesta recreativa y pedagógica.






FRUTERA DE
COLOMBIA
Galaxy Note20 Ultra


FSS
INDEPORTES


DEPORTE
FORMATIVO
INDEPORTES
Galaxy Note20 Ultra

ANÁLISIS DE LOS TEST DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE PATINAJE DE VELOCIDAD SOBRE RUEDAS DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA - CUNDINAMARCA

FORMADOR LIC. TITO RIGOBERTO MENGUAN SOLER

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES
CUNDINAMARCA COORDINACIÓN DEL DEPORTE
FORMATIVO ANOLAIMA – CUNDINAMARCA
2023

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

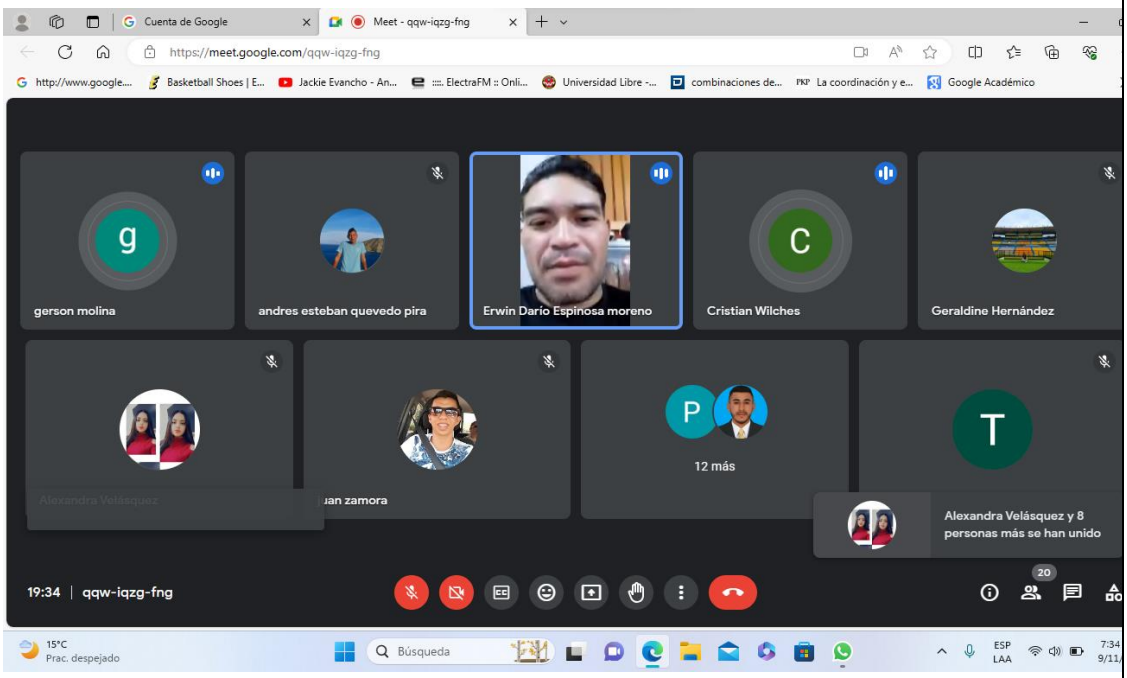
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

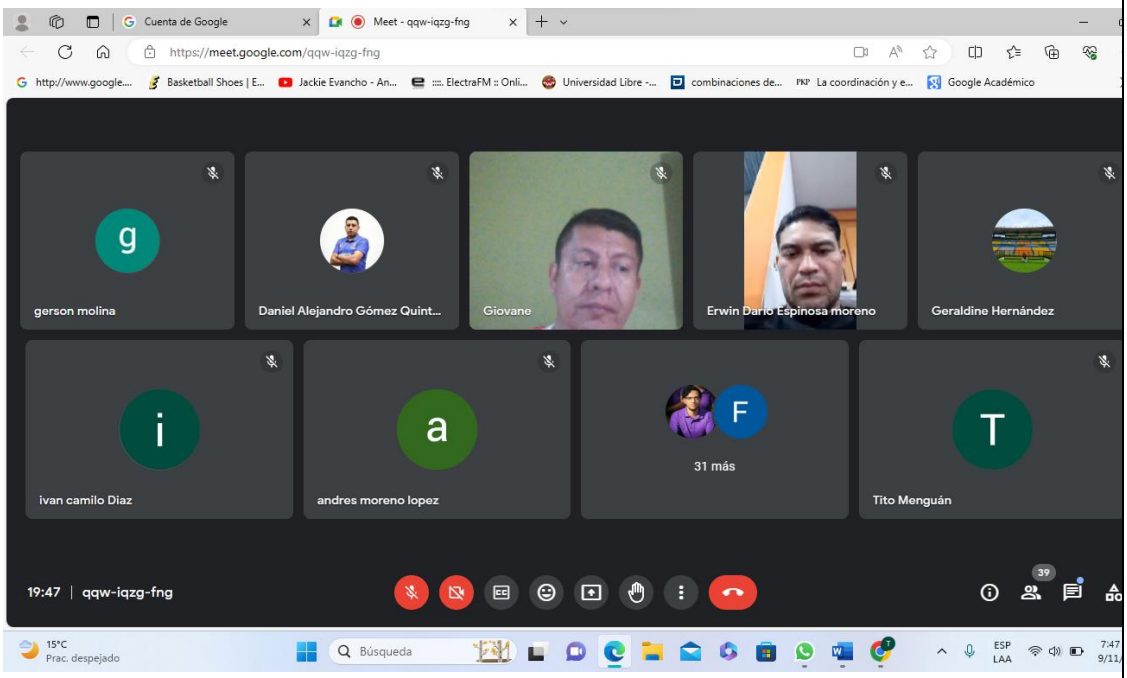
NIVEL: INICIACIÓN

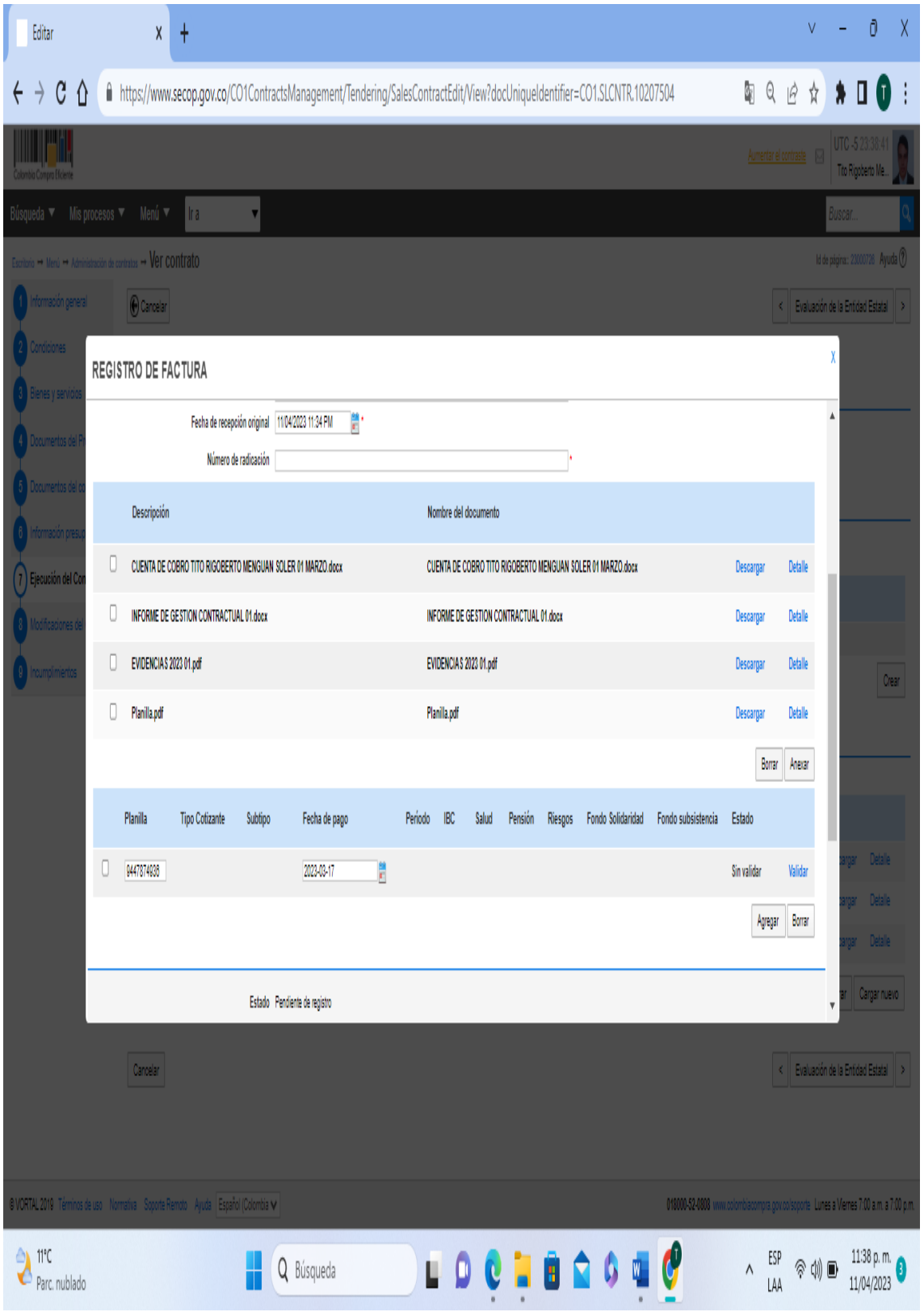
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE CINTURA	
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	LAUREN SOFIA LEÓN HERRERA	6	14/01/2013	PATINAJE	21	25	113	117	61	62	110	113	61	62
2	ONDREJ TADEAS DVORAK	7	29/07/2015	PATINAJE	24	26,5	121	122	65	66	121	121	63	65
3	LAURA SAMANTHA AVILA TORRES	7	31/07/2015	PATINAJE	29	37,2	138	143	73	76	130	136	70	71
4	DULCEMARIA PULIDO VELA	8	11/03/2015	PATINAJE	22	23,4	123	125	62	61	126	126	58	64
5	MATIAS JOSHUA BALLEN LIZARAZO	7	31/03/2016	PATINAJE	33	35,1	141	145	68	71	136	136	70	71
6	LONRA SALOME ALFONSO SALGADO	7	16/11/2015	PATINAJE	23	24,7	114	122	61	62	124	128	62	67
7	SARA CATALINA TÉLLEZ RIVERA	8	22/03/2015	PATINAJE	21	22,7	120	123	61	62	117	119	60	64
8	SARA SOFIA NOVOA RAMIREZ	6	18/09/2016	PATINAJE	19	19,4	116	121	60	63	114	118	54	66
9	ANA SOFIA PENAGOS GONZALES	6	7/07/2016	PATINAJE	N/A	20,2	N/A	123	N/A	58	N/A	120	N/A	58
10	JANA ISABELA BERNAL ANGARITA	7	22/10/2016	PATINAJE	18	23,2	107	115	65	59	103	110	61	62
11	SARA SOFIA RIOS SARMIENTO	6	30/06/2016	PATINAJE	20	21,4	118	121	64	66	116	120	58	60
12	ANA CAMILA TURRIAGO RIOS	6	6/06/2016	PATINAJE	20	22,2	122	126	61	64	121	123	62	61
13	ANGELICA SOFIA FAJARDO RODRIGUEZ	8	14/03/2015	PATINAJE	23	23,2	124	128	64	65	126	127	62	62
14	MELANY CASTILLO DUARTE	5	12/01/2018	PATINAJE	20	21,7	109	114	62	63	103	106	57	60
15	VALENTINA DIAZ RAMIREZ	7	19/02/2016	PATINAJE	N/A	28,9	N/A	125	N/A	71	N/A	122	N/A	64
16	ISABEL SOFIA UNIBIO YAIMA	6	18/06/2016	PATINAJE	19	18,9	127	128	64	60	122	125	54	60
17	ALLISON NATALIA TORRES NOVOA	7	21/06/2015	PATINAJE	26	27,1	118	122	62	64	115	116	66	67
18	SARA GABRIELA RAMIREZ CARDENAS	8	N/A	PATINAJE	N/A	34,4	N/A	135	N/A	73	N/A	130	N/A	65
19	EIMY XIOMARA NIÑO ROCHA	6	18/10/2016	PATINAJE	29	29,4	117	130	66	68	123	127	64	67
20	JULIAN ESTEBAN CHIRIVI LÉON	7	5/11/2015	PATINAJE	22	24	122	125	66	68	115	115	60	60

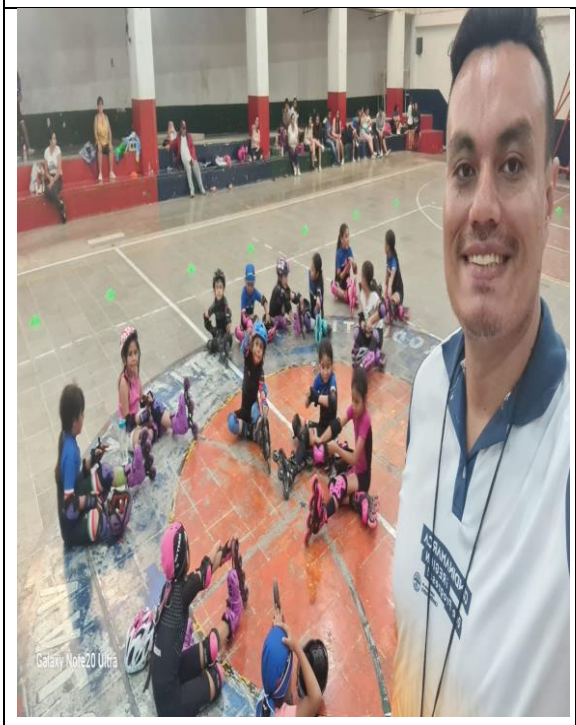
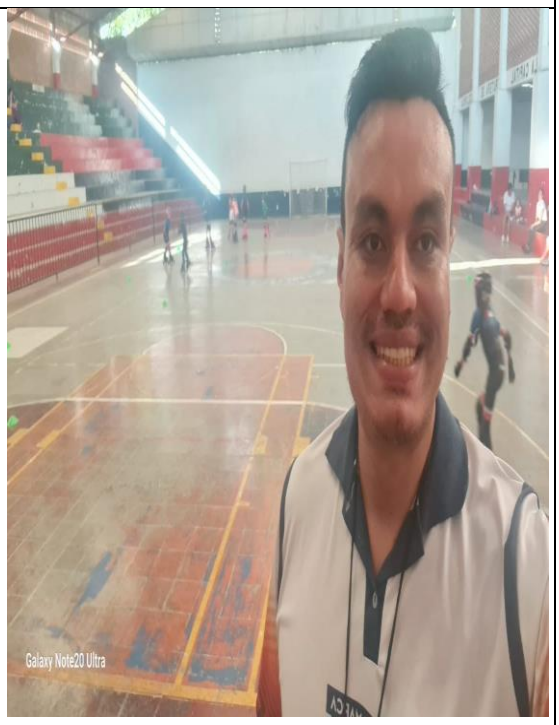
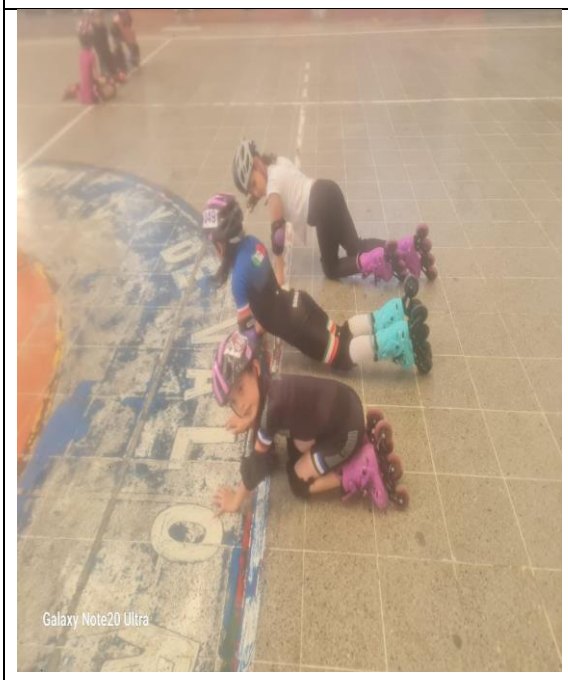
MUNICIPIO EVALUADO:	ANOLAIMA
FORMADOR:	LIC. TITO RIGOBERTO MENGUAN SOLER

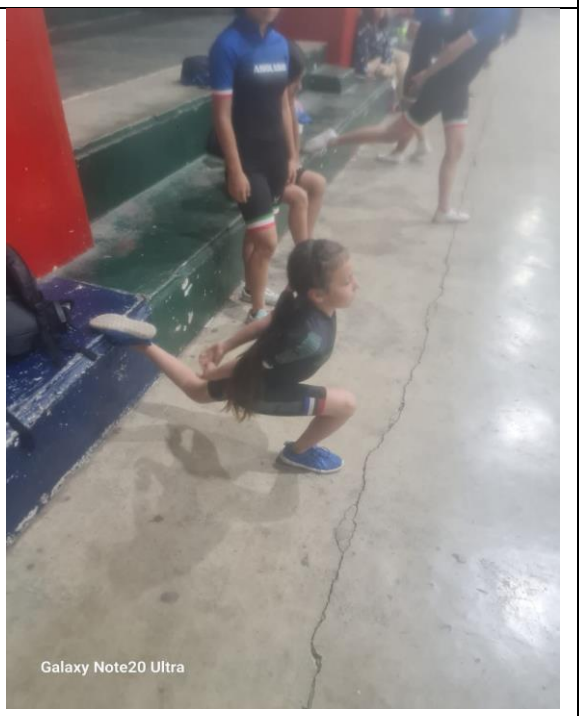
Evidencia fotográfica Reuniones, capacitaciones, actividades de acompañamiento

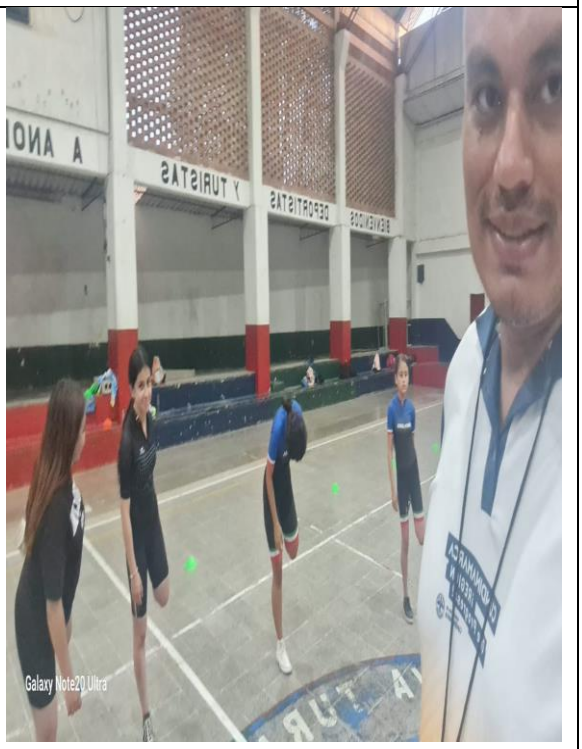
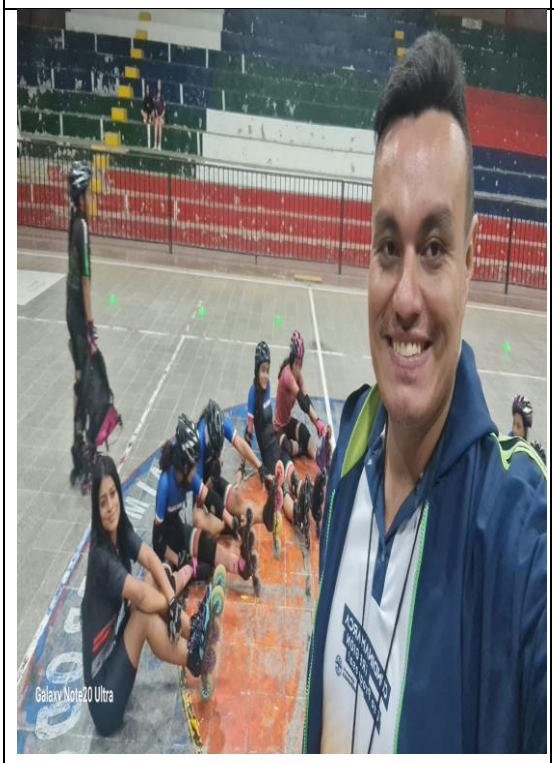





Editar
https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.10207504
Búsqueda
Mis procesos
Menú
Ir a
Ver contrato
Cancelar
Evaluación de la Entidad Estatal
REGISTRO DE FACTURA
Fecha de recepción original 11/04/2023 11:34 PM
Número de radicación
Descripción
Nombre del documento
CUENTA DE COBRO TITO RIGOBERTO MENGUAN SOLER 01 MARZO.docx
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL 01.docx
EVIDENCIAS 2023 01.pdf
Planilla.pdf
Descargar
Detalle
Borrar
Anexar
Planilla
Tipo Cotizante
Subtipo
Fecha de pago
Período
IBC
Salud
Pensión
Riesgos
Fondo Solidaridad
Fondo subsistencia
Estado
6447374936
2023-03-17
Sin validar
Validar
Agregar
Borrar
Estado Pendiente de registro
Crear
Cargar nuevo
11°C
Parc. nublado
Búsqueda
ESP
LAA
11:38 p. m.
11/04/2023

INICIACIÓN 1	
	
FECHA Y LUGAR: 02/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 12/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**
	
FECHA Y LUGAR: 23/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 26/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

FUNDAMENTACIÓN 2	
	
FECHA Y LUGAR: 05/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 19/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**
	
FECHA Y LUGAR: 23/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 30/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

FUNDAMENTACION 3	
	
FECHA Y LUGAR: 05/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 12/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**
	
FECHA Y LUGAR: 23/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**FECHA Y LUGAR: 26/10/23 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**