EVIDENCIAS INFORME No. 10 de 2023 CONTRATO No. 518 de 2023						
Nombre del Contratista	JOYNER SULENY PARRA					
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1014267940					
Número del Contrato	**518**	**Pago Número**	10	**De**	**10**	
Período Informado	**1/11/2023** **30/11/2023**	**No. De Registro Presupuestal**	2023000703 2023000703			

Objeto del Contrato: Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
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 y 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.	VER ANEXO 1. Evidencia fotografía y pantallazo de las actividades realizadas REALIZO POSTER
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	VER ANEXO .2 Evidencia fotográfica envió formato de inscripción vía WhatsApp y formado de asistencia
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	VER ANEXO 3 Pantallazo de plan pedagógico y malla curricular y horarios
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.	VER ANEXO 4 Fotografías de los encuentros presenciales con los deportistas
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.	} VER ANEXO 5 Pantallazo de la distribución del grupo poblacional de los participantes de la escuela de patinaje

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.	VER ANEXO 6 Fotografías y pantallazos del buen uso de la imagen de indeportes Cundinamarca en redes sociales
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.	VER ANEXO 7 pantallazos de los planes clase (39 sesiones) mes noviembre
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.	VER ANEXO 8 Pantallazo de la plataforma drive 2023
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.	VER ANEXO 9 Pantallazo plan mensual mes de noviembre
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.	VER ANEXO 10 Pantallazo cargue test al secop II
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.	VER ANEXO 11 Certificación municipio de Arbeláez mes de noviembre
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.	VER ANEXO 12 Pantallazo el cronograma de festivales estipulado por Indeportes
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13 fotografías y pantallazos de capacitaciones y apoyos

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.	VER ANEXO 14 imagen formato FUID
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).	VER ANEXO 15 Pantallazo plataforma secop II
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	VER ANEXO 16 anexo fotografías de documentos de inscripción y consentimientos informados

ANEXO 1.


ESCUELA DE PATINAJE
DE ARBELÁEZ
HORARIOS Y SITIOS
DE ENTRENAMIENTO
LUNES
2:00-8:00PM
COLISEO DE DEPORTES
MIERCOLES-VIERNES
2:00-8:00PM
COLISEO DE DEPORTES
INSTRUCTORA. ZULENNY PARRA
CEL. 310 8735201
COLOMBIA
CUNDINAMARCA
Que Progresa
Arbeláez
Somos Todos
INDEPORTES

ANEXO 2

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Wendy Gisela ortiz	3123135065	1		0			0		0		0			0		1		0			0		1		0			1		1			13	5	8	38%
2	Danna Sofia Clavijo	3217896190	0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	10	3	77%
3	Gabriela Moreno	3102461915	0		0			0		0		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	4	9	31%
4	Nicole Xiomara Ortiz	3163190814	1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		0			13	10	3	77%
5	Briana Gisela Lopez	3138858737	1		0			0		1		0			0		1		0			1		1		1			1		0			13	7	6	54%
6	Laura Valentina Huerfano	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
7	Carol Nikol Amaya Castillo	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%
8	Maria del pila Melgarejo	3106899956	1		1			0		1		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	7	6	54%
9	Maria fernanda Salazar Medi	3124449269	1		0			0		1		1			1		0		1			1		0		1			0		0			13	7	6	54%
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					

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

	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	Angel Camilo Lancheros	3017624426	1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		0			13	10	3	77%
2	Sharick Sofia Muñoz	3214850784	1		0			0		1		0			0		1		0			1		1		1			1		0			13	7	6	54%
3	Ximena Velasquez	3016849242	0		0			0		0		0			0		0		1			0		0		1			1		1			13	4	9	31%
4	Maria Emma Aya	3103001151	1		1			1		1		0			1		1		0			0		1		0			0		1			13	8	5	62%
5	Maria Fernanda Salazar	3124449669	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0			0		0			13	9	4	69%
6	Isabela Giraldo Piñeros	3209375097	0		1			0		0		1			1		1		0			0		1		0			0		1			13	6	7	46%
7	Jimena Velasquez	3016849242	1		1			1		1		1			0		0		1			1		1		0			1		0			13	9	4	69%
8	Juliet Salazar	3112610697	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
9	Danna Sofia Clavijo	3217896190	0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	10	3	77%
10	Gabriela Moreno	3102461915	0		0			0		0		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	4	9	31%
11	Nicole Xiomara Ortiz	3163190814	1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		0			13	10	3	77%
12	Briana Gisela Lopez	3138858737	1		0			0		1		0			0		1		0			1		1		1			1		0			13	7	6	54%
13	Laura Valentina Huerfan	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
14	Carol Nikol Amaya Cast	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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

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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Karol Aelin Ballesteros	3212778372	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0			0		0			13	9	2	69%
2	Wendy Liseth Guerrero	3204057182	0		1			0		0		1			1		1		0			0		1		0			0		1			13	6	2	46%
3	Ana Moreno Bejarano	3213347095	1		1			1		1		1			0		0		1			1		1		0			1		0			13	9	1	69%
4	Laura Valentina Huerfar	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
5	Carol Nikol Amaya Cas	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%
6	Maria del pila Melgarejo	3106899956	1		1			0		1		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	7	6	54%
7	Maria fernanda Salazar	3124449269	1		0			0		1		1			1		0		1			1		0		1			0		0			13	7	6	54%
8	Julieth Natalia Ortiz	3115633652	1		0			0		0		0			1		1		0			0		1		0			1		0			13	5	8	#¿NOMBRE?
9	Karen Julieth Larrota	3108883772	1		0			0		0		0			1		0		1			0		0		1			1		0			13	5	8	38%
10	Danna Sofia Clavijo	3217896190	0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	10	3	77%
11	Gabriela Moreno	3102461915	0		0			0		0		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	4	9	31%
12	Nicole Xiomara Ortiz	3163190814	1		1			1		1		1			1		0		0			1		1		1			1		0			13	10	3	77%
13	Briana Gisela Lopez	3138858737	1		0			0		1		0			0		1		0			1		1		1			1		0			13	7	6	54%
14	Laura Valentina Huerfar	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
15	Carol Nikol Amaya Cas	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%
16	Ana Moreno Bejarano	3213347095	1		1			1		1		1			0		0		1			1		1		0			1		0			13	9	1	69%
17	Laura Valentina Huerfar	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
18	Carol Nikol Amaya Cas	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%
19	Maria del pila Melgarejo	3106899956	1		1			0		1		0			0		1		0			1		0		1			1		0			13	7	6	54%
20	Maria fernanda Salazar	3124449269	1		0			0		1		1			1		0		1			1		0		1			0		0			13	7	6	54%
21	Julieth Natalia Ortiz	3115633652	1		0			0		0		0			1		1		0			0		1		0			1		0			13	5	8	38%
22	Laura Valentina Huerfar	3123690028	1		1			1		0		0			1		0		0			0		1		1			0		0			13	6	7	46%
23	Carol Nikol Amaya Cas	3142064828	1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	11	2	85%

Anexo 3

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PATINAJE	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ADAPTARCE A SUS PATINES PARA REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN DIFEBENTES TIPOSDETERRENO
						RITMO	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS AL RITMO DE CANCIONES DE DIFERENTE RITMO DE CANCION (MUSICA RITMICA (PALMAS,VO2,PITO,) LOGRANDO LLEVAR EL RITMO CORRECTAMENTE
						EQUILIBRIO	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES NOS AYUDARAN A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EN PATINES
						ORIENTACION	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES LOS CUALES AYUARAN A TENER UNA MEJOR UBICACIÓN
						DIFERENCIACION	LOGRA DIFERENCIAR MOVIENTOS BASICOS MOTRICES
						REACCIÓN	LOGRA DAR RESPUESTAS MOTORAS OPORTUNAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE RESPONDIENDO A ESTIMULOS
						ADAPTACIÓN	LOGRA ADAPTARCE A UNA ACCION MOTRIZ RESPONDIENDO DE ORMA ADECUADA A DETERMINADA ACCION
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REFUERZA EL PATRON BASICO DE CAMINAR DESDE LA EJECUCION DE VARIAS ACTIVIDADES DE INICIACION
						CORRER	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO A MAYOR VELOCIDAD REQUIRIENDO DE DIFERENTES EJERCICIOS
						SALTAR	LOGRA REALIZAR EL MOVIMIENTO BASICO DE SALTO PARA ASI LOGRAR DARLE VUELO AL CUERPO DE MANERA AMPLIA
						ATRAPAR	LOGRA REALIZAR EL MOVIETNTO BASICO DE ATRAPAR CON MATERIAL LUDICO
						RODAR	LOGRA REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO ROTATIVO SOBRE SU PROPIO PESO CORPORAL DE MANERA HORIZOTAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION A LA FUERZA	LOGRA TRABAJAR LA FUERZA DE SU PROPIO PESO PARA ASI IR ADAPTANDO PARA EL SIGUIENTE NIVEL
						DINAMICA	LOGRA REALIZAR LA CONTRACCIÓN INCREMENTANDO LA TENCION Y EL DESPLAZAMIENTO DE LA ESTRUCTURA
				2	RESISTENCIA	RESISTENCIA AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES LUDICAS QUE FACILITAN MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA
						ADAPATACION A LA RESISTENCIA	REALIZA EJERCICIOS ESPECIFICOS LUDICOS PARALA ADAPTACION DE DICHHA CAPACIDAD
				3	VELOCIDAD	REACCION	LOGRA RESPONDER A UN ESTIMULO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						AUDITIVA	RESPONDE A UN ESTIMULO AUDITIVO DE MANERA CORRECTA
						VISUAL	RESPONDE A UN ESTIMULO VISUAL DE MANER CORRECTA
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA TRABAJAR EN COMPAÑÍA DE UN COMPAÑERO PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ASISTIDA
						BALISTICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ENLONGACION MUSCULAS POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	MARCHA	FUERZA	REALIZA LOS DIFERENTES EJERCICIOS QUE LOGRAN EL MOVIENTO DE MARCHA PARA MAYOR CONTROL DE LOS PATINES
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILDAD REALIZDON LOS DIFERENT EJERCICIOS
						DEPLAZMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO HACIENDO MARCHA SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES
						COORDINACION	REALIZA EJERCICIOS COORDINATIVOS SOBRE LA MARCHA EN PATNES
				2	POSTURA BASICA	RESISTENCISTENCIA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA POR EL TIEMPO DETERMINADO POR EL ENTRENADOR
						UBICACIÓN	MANTTIENE LA UBICACIÓN DESIGNADA DESDE UN PRINCIPIO
						CONCENTRACION	MANTINE LA CONCENTRACION NECESARIA PARA CUMPLIR CON LA HABILIDAD
						ADAPTACION	SE ADAPATA A LA POSTURA BASICA EN UN TIEMPO DETERMINDO
				3	BRACEO	COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA SU LATERALIDAD
						FUERZA	DOMINA EL MOVIMIENTO BASICO DEL BRACEO APLICANDO LA FUERZA ADECUADA
						PRESICION	CONTROLA SU BRACEO EN LOS ANGULOS ADECUADOS SIENDO PRECISO CON LOS MISMOS
				4	DESPLAAMIENTO	FUERZA	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS CON LA FUERZA NEESARIA PARA AVANZAR SOBRE SUS PATINES
						COORDINACION	COORRDINA DE MANERA ADECUADA EL BRACEO CON EL MOVIENTO DE SUS PIERNAS
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD NECESARIA SOBRE LOS PATINES
						EQUILIBRIO	LOGRA AVAZAR SOBRE LOS PATINES SIN PERDER EL EQUILIBRIO NECESARIO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN	CONOCE EL ORIGEN DE ESTA DISCIPLINA POR MEDIO DE VIDEO Y TUTORIALES INSTRUCTIVOS
						HISTORIA	RECONOCE LA HISTORIA DEL PATINAJE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL POR MEDIO DE VIDEOS Y TUTORIALES
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCIÓN DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL COMO POTENCIA MUNDIAL
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS EXACTAS DE LA PISTA REGLAMENTARIA
						INPLEMENTACION	CONOCE LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECASARIA PARA LA PRACTICA DEL DEPORTE
						REGLAS	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LAS REGLAS DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA Y FUERA DE ELLA
						JUZGAMIENTO	RECONOCE EL JUSGAMIENTO OFICIAL DE COMPETENCIA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	BUEN USO DE ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO EN BUEN ESTADO EN COMPAÑÍA DE SUS COMPAÑEROS
						BUEN USO DE IMPLEMENTACION DEPORTIVA	USA DE MANERA ADECUADA LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA
						CULTURA CIUDADANA	COMPRENDE LA CULTUA CIUDADANA COMO EL COMPAÑERISMO Y LA CORDIALIDAD ANTE LA COMUNIDAD
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**RESPETO**	HACE USO DEL VALOR EL RESPETO DENTRO DE LA CLASE CON SUS COMPAÑEROS Y PROFESORES
						HONESTIDAD	HACE USO DEL VALOR HONESTIDAD DENTRO DE LA CLASE DE MANERA ADECUANDO TENIENDO EN CUENTA LLA SITUACION
						COMPROMISO	DA RESPUESTA A ESTE VALOR MOSTRANDO COMPROMISO CON SU CLASE Y CADA DIA MEJORAR EN LA MISMO
						DISCIPLINA	DE ACUERDO AL VALOR SE ENTREGA 100% A SU DESEMPEÑO PARA CADA DIA MEJORAR
						COMPAÑERISMO	PONE EN PRACTICA DICHO VALOR DENTRO DE LA CLASE Y FUERA DE ELLA ASI DANDO UN EXCELENTE AMBIENTE DENTRO DE LA PRACTICA
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRACTICA CON UN EXCELENTE ASPECTO Y ROPA ADECUADA
						ALIMENTACIÓN	MANTIENE BUENA ALIMENTACION ANTES DE LA PRACTICA Y LUEGO DE ELLADURANTE LAPRACTICA REALIZA SU HIDRATACION CORRESPONDIENTE
						PRESENTACION PERSONAL	HACE BUEN USO DEL UNIFORME O ROPA COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	LOGRA TENER SUS HORAS DE SUEÑO SUFICIENTES PARA LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	TIENE TODAS LAS CONDICIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DENTRO DE LA PRACTICA SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRA CADA UNA DE SUS ACTIVIDADES DANDO SU MAYOR ESFUERZO Y SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
						METAS	SE TRAZA METAS DENTRO DE LA CLASE LO CUAL HACE QUE PROGRESIVAMEN LOGRE GRANDES OBJETIVOS Y METAS
						AUTOESTIMA	RESPONDE A ESTIMULOS DE AUTESTIMA DANDO ASI MEJOR RESPUESTA ANTE ALGUNA DIFICULTAD
						RESULTADOS	SE ESFUERZA DIA A DIA PARA LOGRAR CUALQUIER OBJETIVO O META Y ASI OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ATIENDE A LAS ORDENES PUESAS EN LA PRACTICA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANEJA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA Y APOYO CON TODOS SUS COMPAÑEROS
						TOMA DEDESICIONES	LOGRA TOMAR SUS PROPIAS DESICIONES DE MANERA EFICIENTE Y RESONSABLE
						CONTROL DE EMOCIONES	TIENE CONTROL DE SUS EMOCIONES Y MOMENTO DE FRUSTACION ANTE ALGUNA DIFICULTAD ANTE LA PRACTICA
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS TRAVERSALES	LOGRA ADAPATR JUEGOS TRADICIONALES A LOS EJERCICIOS CORRESPONDIENTES A LA PRACTICA DEPORTIVA
						RECREODEPORTIVOS	PARTICIPA ACTIVAMENTE EN LAS ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVAS PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CAPTURA LA BANDERA	PARTICIPA EN EL JUEGO UE ELEGIMOS COMO CALENTAMINTO
						LA LLEVA	PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD ESCOGIDA PAR REALIZAR EN MOMENTO DE TIEMPO LIBRE
						SALTAR LA CUERDA	REALIZA LA ACTIVIDAD DEMANERA LUDICA EN COMPAÑÍA DE SUS COMPAÑEROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES	LOGRA REALIZAR TODAS LAS HABILIDADES BASICAS SIGUIENDO EL CIRCUITO SEÑALADO
						RCUITO DE HABILIDADES TECNICA	LOGRA REALIZAR EL CIRCUITO DE MANERA CORRECTA SEGÚN EL EJERCICIO TECTINO
						CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTR	LOGRA SUPERA LOS CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SAISFACTORIAMENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES MUNICIPALES	LOGRA PARTICIPAR EN EVENTOS MUNICIPALES ENTRE OTROS
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA ASISITIR A FOGUEOS Y ENCUENTROS DEPORTIVOS
						ENCUENTROS CON OTRAS ESCUEL	LOGRA SER SELECCIONADA PARA ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS
						FESTIVALES TRADICIONALES	PARTICIPA EN EVENTOS DEL MUNICIPIO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LOGRA ENLAZAR VARIOS MOVIMIENTOS DURANTE UNA ACCION MOTRIZ DE MANERA SIMULTANEA
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO
						EQUILIBRIO	MANTIENE Y RECUPERA EL ESTADO DE EQUILIBRIO DENTRO DEL MOVIMIENTO
						ORIENTACION	DETERMINA MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE EL MOVIENTO
						REACCIÓN	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ADAPTACIÓN	RECONOCE Y ANALAIZA CARCTERISTICAS DE CADA OVIMIENTO
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA EERCICIOS DE MARCHA DANDO COMO OBJETIVO LA CAMINATA PASIVA
						CORRER	RECONOCE LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD A LA SEEÑAL DEL ENTRENADOR
						SALTAR	LOGRA HACER SALTOS LATERALES Y FRONTALES
						ATRAPAR	ASIMILA Y CONTROLA UN OBJETO EN MOVIMIENTOLANZA Y ATRAPA
						RODAR	IDENTIFICA CUALQUIER MOVIMIENTO SOBRE UN EJE VERTICALY HORIZONTAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA DURANTE LA PRACTICA
						EXPLOSIVA	REALIZA EJERCCIOS DE FUERZA EXPLOSIVA EN SALTOS ENTRE OTROS EJERCICIOS
						ESTATICA	LOGRA RELAIZAR TENSIONES MUSCULARES ESTATICAS SIN NINGUN TIPO DE MOVIMIENTO MANTENIEDO UNA POSTURA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y POCAINTENSIDAD
						ANAEROBICA	LOGRA REALIZAR ESFUERZOS EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE
				3	VELOCIDAD	REACCION	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS RAPIDAMENTE SIN DIFICULTAD
						DESPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LADO A OTRO A DIFERENTES CAMBIOS DE VELOCIDAD
		TECNICO	DESTREZAS	1	DIRECCIONALIDAD	ZIZAC	LOGRA TENER EL CONTROL DE LOS PATINES DANDOLE UN MOVIENTO EN ZICZAC
						SLALOM	LOGRA TENER LA HABILIDAD Y ESTABILIDAD PARA DARLE UN MOVIMIENTO DIFERENTE
						GLOBITO	TIENE LA HABILIDAD MOTRIZ ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS SOBRE LOS PATINES
						DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA DE MANERA ADECUADA SOBRE LOS PATINES TENIENDO LA TECNICA INDICADA
				2	SALIDA	ZAPATEO	MANTIENE LA POSICION CORRECTA PARA ASI REALIZAR EL MOVIMIENTO INDICADO DE LA SALIDA
						EQUILIBRIO	LOGRA MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE LOS PATINES REALIZANDO LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL NTRENADOR
						BRACEO	REALIZA DE MANERA COORDINADA EL MOVIMIENTO PERPENDICULAR DE LOS BRAZOS
						COORDINACION	LOGRA MANTENER LA COORDINACION EN DESPLAZAMIENTO SOBRE PATINES
				3	CURVA	POSTURA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA SIN NINGUNA DIFICULTAD
						TRASPIE	LOGRA HACER EL TRASPIE EN LA CURVA PARA MEJORAR LA TECNICA EN CURVA
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRO NECESARIO PARA HACER EL TRASPIE EN LA CURVA
						ESTABILIDAD	LOGRA ESTAR ESTABLE EN LA POSICION QUE SE LE INDIQUE
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA EFICAZ LOS MOVIMIENTOS MOTRICES
				4	RECTA	POSTURA	UTILIZA DE MANERA ADECUADA LA POSTURA PREDETERMINADA PARA DICHO EJERCICIO
						BRACEO	SOSTIENE EL RITMO DEL BRACEO COORDINADO CON EL DESPLZAMIENTO DE LOS PIES
						ESTABILIDAD	MANTIENE LA ESTABILIDAD DURANTE LA CARRERA
						BALANCEO	REALIZA UN BREVE BALANCEO EN RECTA PARA MEJORAR LA TECNICA
						DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA POR TODO EL ESCENARIO UTILAZON TODOS LOS EERCICIOS INDICADOS
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	RECONOCE Y COMPARTE LA HSTORIA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL DE LA DISCIPLINA
						ORIGEN	RECONOCE EL ORIGEN DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL
						PAISES DESTACADOS	RECONOCE DE LOS PAISES POTENCIA EN LA DISCIPLINA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	LOGRA CONOCER Y PONER EN PRACTICA LAS REGLAS ESTABLECIDASPOR LA FEDERACION
						JUSGAMIENTO	RECONOCE EL JUZGAMIENTO DE LA DISCIPLINA EN COMPETENCIA
						MEDIADAS DEL ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS DE LA PISTA AVALADAS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CULTURA CIUDADANA	PONE EN PRACTICA TODOS LO VALORES ENSEÑADOS EEN CASA Y REFUERZA POR EL PROFE
						BUEN USO DEL ESCENARIO	MANTIENE EL ESCENARIO LIMPIO Y BUEN ESTADO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**COMPROMISO**	SE COMPROMETE DENTRO DE LA PRACTICA PARA DAR LO MEJOR DE SI
						DISCIPLINA	ES CONSTANTE EN LAS PRACTICAS PARA NO PERDER EL RITMO
						COMPAÑERISMO	TRABAJA EN EQUIPO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRATICA EN CON EXCELETEN PRESENTACION
						ALIMENTACIÓN	DURANTE LA PRACTICA SE HIDRRATA DE MANERA ADECUADA
						PRESENTACION PERSONAL	USA ROPA ADECUADA Y COMODA PARA LA PRACTICA
						DESCANSO Y SUEÑO	DUERME LAS HORA NECESARIAS PARA LOGRAR LA RECUPERACION MUSCULAR
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACTIVIDAD FISICA DE MANERA CONSTANTE HACIENDO PARTE DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DEL MUNICIPIO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTIENE ACTITUD POSITIVA DURANTE LA PRACTICA ASI MANTENIENDO LA MOTIVACION
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA DE MANERA CONSTANTE DURANTE LA PRACTICA ASI SUPERANDO CADA DIFICULTAD
						LIDERAZGO	LOGRA SER LIDER Y COMPARTIR DURANTE LA PRACTICA PARA ASI SENTIRSE IMPORTANTE EN LA PRACTICA Y AYUDAR CON SUS CONOCIMIENTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER A ORDENES DEL ENTRENADOR EJECUTANDOLAS DE LA MEJOR MANERA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJA EN EQUIPO TENIENDO LA POSIBILIDAD DE LOGRAR UNA EXCELETEN CONVIVENCIA DEPORTIVA
						DETERMINACION	LOGRA TENER DETERMINACION EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA PORR EL ENTRENADOR
						TOMA DE DESICIONES	TOMA LA INICIATIVA PARA TOMA DE DESICIONES EN DIFERENTES ACTVDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA LOS DE RECREACION PARA ACTIVIDADES DE PRE CALENTAMIENTO
						CADENITA	COMPARTE Y LIDERA LOS DIFERENTES JUEGOS RECREODEPORTIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	REALIZA LAS DIFERENTES ACTIVIDADES LUDICAS Y JUEGOS RECREODEPORTVOS
						GALLINITA CIEGA	REALIZA JUEGOS QUE ESTIMULAN LA ORIENTACION COMO PARTE FUNDAMENTAL DE LA CLASE
						ESCONDIDAS	REALIZA JUEGOS EN LOS MOMENTOS DE TIEMPO LIBRE
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	HABILIDADES BASICAS	REALIZA DE MANERA ADECUADA LOS CIRCUITOS SEÑALADOS EN CLASE
						HABILIDADES MOTRICES	REALIZA LOS DIFERENTES CURCUITOS DE MANERA EFICAZ
						HABILIDADES TECNICAS	REALIZA LOS CIRCUITOS DE MANERA HABIL SUPERANDO CUALQUIER DIFICULTAD
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA COMPETIR EN LA DIFERENTES PRUEBAS DESIGNADAS
						FOGUEOS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA EN LOS DIFERENTES FOGUEOS
						FESTIVALES INTERNOS	REALIZAN ACTIVIDADES INTERNAS ORGANIZADAS EN EQUIPO

PATINAJE DE VELOCIDAD

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

Tabla 1 Niveles de Formación

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

1. INTRODUCCION

El deporte a través de la historia siempre ha sido pieza fundamental y se convirtió en uno de los principales medios para desarrollar en las personas una buena interacción social, desarrollo físico, buenos hábitos de vida, salud y un buen desarrollo mental. Día a día los seres humanos desde edades muy tempranas empiezan a practicar diferentes deportes; es por eso que es importante que tengan el acompañamiento y orientación pertinente para que puedan desarrollar su mayor potencial en la disciplina deportiva que deseen.
Colombia uno de los países latinoamericanos que siempre y en muchas ocasiones a brillado por sus destacados logros deportivos, entiende la importancia de crear conciencia y afecto por el deporte desde las edades tempranas , es por eso que desde la gobernación de Cundinamarca, en cabeza del Instituto departamental para la recreación y el deporte, se desarrolló un programa que busca llegar a los niños y jóvenes de los 116 municipios por medio de escuelas de formación deportiva , cuyo objetivo es orientar, enseñar y fortalecer las diferentes disciplinas deportivas que se pueden practicar en sus entornos.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

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

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

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

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

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de talmanera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se

dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

Colombia siendo potencia mundial en el patinaje de carreras tiene como obligación moral mantener los grandes logros y avances en este deporte. Desde la gobernación de Cundinamarca en cabeza de Indeportes Cundinamarca se llevan a los municipios diferentes escuelas de formación deportiva en las cuales muchos lugares son beneficiados para contar con el programa de escuela de formación deportiva en patinaje de carreras.

La escuela de formación deportiva de patinaje busca fomentar hábitos saludables, en los niños y jóvenes, impulsando valores con el fin de mejorar la calidad de vida en el ámbito familiar y en la comunidad en general teniendo en cuenta que los niños son el futuro de nuestra sociedad, además en la escuela de formación deportiva de patinaje se enfatizara en desarrollar habilidades y destrezas que serán transmitidos por nuestro instructor para formar deportistas que tengan un máximo de desarrollo motriz, independientemente del nivel en el cual se encuentren, siendo conscientes de la importancia que tiene trabajar la base para llegar a niveles más complejos de exigencia motriz.

3. MARCO LEGAL

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

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

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

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Permitir y motivar la participación de los niños y jóvenes Cundinamarqueses en procesos de iniciación y fundamentación deportiva, como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población

•Fomentar en la comunidad Cundinamarqués el patinaje de carreras como medio deportivo para mejorar las habilidades y destrezas de los niños y jóvenes, además contribuir a la sociedad formando deportistas y personas con buenos hábitos saludables, de la salud y convivencia social.

Los Objetivos específicos:

•Desarrollar habilidades y destrezas en los niños y jóvenes por medio del deporte de patinaje de carreras.

•Definir diferentes grupos de entrenamiento en el cual se relacionan los conocimientos según el nivel de aprendizaje en el que se encuentran.

•Generar ambientes de entrenamiento sanos donde por medio del deporte se contribuye a la formación de valores y convivencia social.

•Diseñar junto a la administración procesos para masificar las actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las escuelas deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva en esta oportunidad por el patinaje de carreras o de velocidad. Para poder desarrollar de manera precisa la trasmisión de conocimientos y generar un mejor acompañamiento, se dividirá el proceso en dos grupos loa cuales son: Iniciación y Fundamentación, pero cada grupo se subdivide en tres ejemplos: Iniciación 1, Iniciación 2, Iniciación 3, lo mismo pasa con fundamentación 1, Fundamentacion2, Fundamentación 3. Pertenecientes del sector rural y/o urbano, de los municipios del Sumapaz.

INICIACIÓN: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 17 años de edad donde el principal objetivo es aportar en el desarrollo motor desde el deporte para todos los niños, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos además de contribuir a su desarrollo y desenvolvimiento con la sociedad y el medio ambiente.

FUNDAMENTACIÓN: Dirigido a niños y niñas entre 7 y 17 años de edad donde el principal objetivo es afianzar, corregir y mecanizar el gesto deportivo, con incidencia en la parte técnica. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación del deporte, aportando al desarrollo social del ser humano.

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El patinaje de carreras o patinaje de velocidad es una modalidad de carrera que se realiza con patines en línea. Los competidores deben realizar vueltas a una pista ovalada con el objetivo de llegar a la meta en el menor tiempo posible, el patinaje de carreras es un deporte que demanda una alta preparación física y mental; por lo tanto, un deporte aeróbico ya que requiere de ritmos constantes de oxígeno, al igual que se requiere una alta demanda anaeróbica, por la necesidad de explosión en un momento dado en las pruebas cortas.

- Instalaciones para el patinaje: Estas competiciones son las que se realizan en instalaciones deportivas cubiertas con suelo de madera, no específicas para el patinaje de velocidad, en las que se marca un óvalo de unos 200 m de cuerda. Las marcas consisten en cuatro conos de plástico que los patinadores deben rodear por la parte más alejada del centro de la pista sin desplazarlos. Estos conos están situados de forma asimétrica: los dos que marcan la entrada de las curvas están colocados más cerca de los fondos del recinto; mientras que los dos conos que marcan la salida de las curvas se sitúan ligeramente más próximos al centro.

- La pista: Una pista para patinaje debe tener una meta dos rectas y dos curvas iguales entre sí, y la longitud de su cuerda no deberá ser menor de 125 m ni mayor de

400 m. Su superficie puede ser de resina especial, granito pulido, cemento pulido, aglomerado asfáltico o material similar. Para ser homologadas para competiciones internacionales, las pistas construidas a partir del 1 de enero de 2003 deben tener una longitud de 200 m y una anchura de 6 m. Debido a las diferencias entre pistas,
en especial la sección y radios de las curvas, la Federación Internacional de Patinaje
ha regulado en 2006 las dimensiones exactas de las pistas homologadas, tanto en su planta como en alzado, desapareciendo las curvas de sección parabólica. Este tipo de pista será obligatoria para los Campeonatos Mundiales que se celebren a partir del año 2010.
Competiciones: Existen diferentes tipos de competiciones en el patinaje de velocidad:

- De carriles: de 80 a 100 metros.
- Contrarreloj individual: de 200 a 300 metros.
- Corta distancia por grupos: 500 a 1 000 metros.
- Medio fondo: 2 000 a 5 000 metros.
- Fondo: 5 000 a 20 000 metros.
- fondo: de 56 km.

CAMPEONATOS

- ✔ Mundial de patinaje
- ✔ Maratones
- ✔ Ultramaratones

7. ESTRUCTURA TEMATICA

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

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

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

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

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

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

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

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

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

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

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

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2- I3
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2- I3
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I2- I3
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter eintramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2-I3
				Asistida	I1- I2-I3
				Resistida	I1- I2-I3
				Balística	I1- I2-I3
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F3
		CAPACIDADES CONDICIONALE	RESISTENCIA	Aeróbica	F3
				Anaeróbica	F3
			FUERZA	Adaptación anatómica	F3
				Fuerza Resistencia	F2 – F3
				Fuerza Máxima	F3
				Fuerza Explosiva	F2 – F3
				Fuerza Hipertrofia	

		S	VELOCIDAD	Traslación	F2 – F3
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1
			Equilibrio postural		I2 – I3
			Estructuración espaciotemporal		I2
			Lateralidad		I2
			Independencia segmentaria		I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2- I3
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 - I3
				Empatía	I1- I2-I3 F1-F2-F3
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I3
				Atención y concentración*	F3
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I1-I2
			Pre-deportivos		I2
			Mini deportes		I3
			Deporte Especifico		I3

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS FISICO-TÉCNICOS	FUNDAMENTOS	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, colocación de patines y kit de protección.	I1- I2-I3
				Exploración superficies caminar, marchar y deslizarse. Equilibrio estático	I1- I2-I3
				Desplazamiento al frente, impulso pie derecho, pie izquierdo.	I1- I2-I3
				Paso de obstáculo pie derecho, pie izquierdo	I1- I2-I3
				Caida, Freno en T y en globito	I1- I2-I3
				Profundización en movimientos básicos (Globito)	I1- I2-I3
				Capacidades coordinativas (zig-zag)	I1- I2-I3
				Trabajo de fortalecimiento (Garcita, Angelito)	I1- I2-I3
				Enseñanza por medio del juego (media luna)	I1- I2-I3
				Trenzado por derecha e izquierda	F1- F2-

					F3
				Trenza de frente	F1-F2-F3
			INDIVIDUAL	Capacidades (Salto a dos pies)	I1- I2-I3
				Técnica (Slalom dos pies)	I1- I2-I3
				Desarrollo de Habilidades	F1- F2-F3
				Circuito de Velocidad	
				Trabajos de Fuerza	
				Posición Básica	
				Braceo	
				Trenzado Sostenido	

8. METODOLOGIA

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

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

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

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

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

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

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

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

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

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

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

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos.(Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Loque se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleandoel deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre laspersonas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejory más pacífico a través del deporte".
- **Solidaridad:** Es un valor por excelencia que se caracteriza por la colaboración mutua que existe entre los seres vivos permitiendo resistir las adversidades que se presenta a lo largo de la vida. La persona solidaria no duda en colaborar y apoyar a todos aquellos individuos que se encuentran en situaciones desfavorecidas, lo que permite distinguirse de las personas indiferentes, egoístas ante sus compañeros.
- **La empatía**: es la intención de **comprender** el estado emocional del otro, es la experiencia de entender la condición de la otra persona desde su perspectiva, lo cual implica ponerse en su piel, sentir de verdad lo que el otro está experimentando, sobre todo, cuando está pasando por un mal momento.
- **La responsabilidad:** Es considerada un valor del ser humano. A través de ella, **los** individuos toman decisiones de manera consciente y se hacen cargo de las consecuencias que puedan derivar de ellas. Este valor, además, supone el compromiso de cumplir acuerdos, promesas y obligaciones. Una persona responsable es aquella que cumple con lo que prometió y es fiel a sus obligacione

.2. Valores Paralímpicos.

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

- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.
- **Superación:** es un proceso de cambio a través del cual una persona trata de adquirir una serie de cualidades que aumentarán la calidad de su vida, es decir, conducirán a esas personas a una vida mejor. Lo que el individuo trata de hallar, a través de la superación personal, es un estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias que lo rodean.
- **Esfuerzo:** Es el valor que nos permite llegar al objetivo deseado superando las dificultades.
- **Constancia:** significa perseverancia en los propósitos marcados. Mantenerse, seguir, continuar, avanzar hasta llegar a una meta.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo, es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una personaque confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

2. CRITERIOS DE EVALUACION

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

Los jóvenes realizarán una evaluación practica de acuerdo a su nivel de formación, ejecutando los elementos aprendidos, además se ejecutarán diferentes pruebas y test diseñadas por el instructor deportivo.

Test deportivo

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

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

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

https://www.significados.com/solidaridad/
https://www.sanarai.com/blog/que-es-la-empatia-definicion-importancia-y-como-desarrollarla
https://concepto.de/responsabilidad/
https://www.efdeportes.com/efd167/la-formacion-de-valores-olimpicos-en-alta-competencia.htm

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE / MODALIDAD:	Patinaje
MUNICIPIO:	Arbeláez
NOMBRE DEL FORMADOR:	Joyner Suleny Parra Vanegas

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9;00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 PM-4:00PM	GRUPO	INI1		INI1		INI 1			
	SEDE DE TRABAO	COLISEO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL			
4:00 PM-6:00 P. m.	GRUPO	INI2		INI2		INI2			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL			
6:00 PM. A 8:00 PM.	GRUPO	FUND		FUND		FUND			
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO		PARQUE PRINCIPAL		PARQUE PRINCIPAL			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
NOMBRE MONITOR			Joyner Suleny Parra Vanegas						

ANEXO 4.













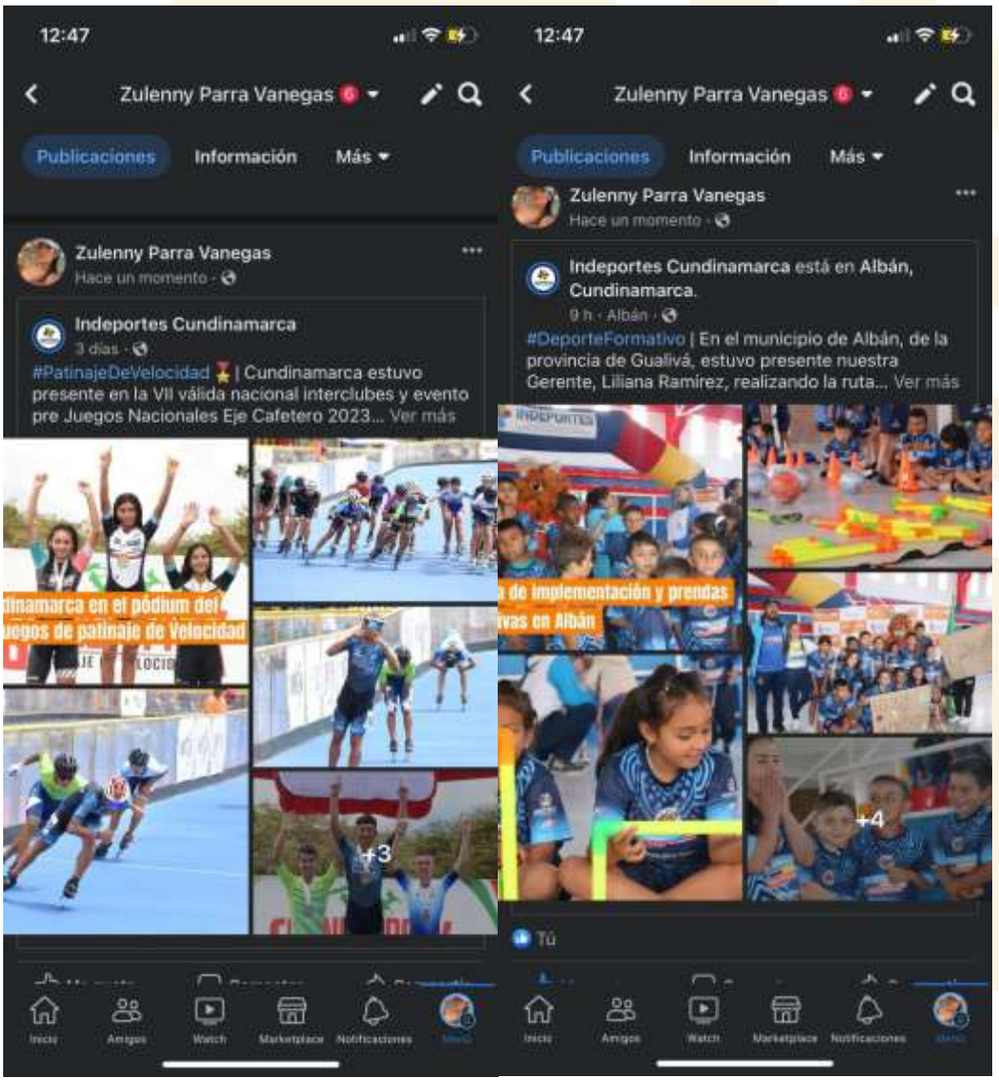
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 5

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino		Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS		3			3										3
7 AÑOS		5			4	1									5
8 AÑOS		7			5	2									7
9 AÑOS		6			6										6
10 AÑOS		5			5										5
11 AÑOS		2			2										2
12 AÑOS	1	6		1	6										7
13 AÑOS		4			1	3									4
14 AÑOS		5			5										5
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS		2			2										2
17 AÑOS															0
TOTALES	47														47

ANEXO 6


12:47
Zulenny Parra Vanegas
Publicaciones
Información
Más
Zulenny Parra Vanegas
Hace un momento
Indeportes Cundinamarca
3 días
#PatinajeDeVelocidad | Cundinamarca estuvo presente en la VII válida nacional interclubes y evento pre Juegos Nacionales Eje Cafetero 2023... Ver más
+3
Inicio
Amigos
Watch
Marketplace
Notificaciones
12:47
Zulenny Parra Vanegas
Publicaciones
Información
Más
Zulenny Parra Vanegas
Hace un momento
Indeportes Cundinamarca está en Albán, Cundinamarca.
9 h · Albán
#DeporteFormativo | En el municipio de Albán, de la provincia de Gualivá, estuvo presente nuestra Gerente, Liliana Ramírez, realizando la ruta... Ver más
+4
Tú
Inicio
Amigos
Watch
Marketplace
Notificaciones

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DE MANERA CORRECTA LAS POSTURA DEL PATINAJE			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EN EL MISMO PUESTO CADA DEPORTISTA REALIZARA MOVILIDAD ARTICULAR SEGÚN LO INDIQUE EL DOCENTE, INICIANDO POR EL TREN SUPERIOR Y TERMINANDO EN EL TREN INFERIOR.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	ESPEJITO	EJERCICIO 1	JUEGO DE IMITACION. EL DOCENTE MUESTRA A LOS DEPORTISTAS COMO SE DEBE REALIZAR LAS POSTURAS DE PATINAJE DE MANERA CORRECTA Y LUEGO LES PIDE QUE LA IMITEN ESTO CON EL FIN QUE CORREGIR LA POSICION. DESPUES SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSTURA DE PATINAJE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20		CARRITO	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICION DE CARRITO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO Y MANTENDRAN ESTA POSICION HJASTA QUE NUEVAMENTE HAGA SONAR EL SILBATO.	
20		DESPLAZAMIENTO EN PAREJAS	EJERCICIO 3	DE APAREJAS TENDRAN UN GLOBO EL CUAL TENDRAN QUE DESPLAZARLO DE UN PUNTO A AL PUNTO B SIN DEJARLO CAER	
25		RELEVOS	JUEGO	SE DIVIDE EL GRUPO EN 2 EL PRIMERO DE LA FILA TENDRA QUE DESPLAZARSE HASTA LA LINEA FINAL DEL CAMPO Y DEVOLVERSE PARA DARALE LA MANO A SU COMPAÑERO ´PARA QUE PUEDO SALIR GANA EL PRIMER EQUIPO QUE PASEN TODOS LOS DEPORTISTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY	
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESIÓN DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICA EL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	03/11/2023	NIVEL	iniciacion 1	
OBJETIVO:	MEJORARA LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.				SESION	30	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG		
10	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD			
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO			
20	FASE CENTRAL	COORDINACION VISOMANUAL	EJERCICIO 1	SE UBICARAN DOS PLATILLOS DE COLORES FRENTE A CADA DEPORTISTA, SEGÚN EL COLOR QUE SE INDIQUE EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICARLO DESARROLLANDO ASI SU COORDINACION VISO-MANUAL			
20		DESPLAZAMIENTO EN TRENCITO	EJERCICIO 2	REALIZAR GRUPOS DE A 3 DEPORTISTAS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA PARA HACER UN MOVIMIENTO AL MISMO TIEMPO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES BRAZOS Y PIERNAS Y ASI MISMO IR AVANZANDO	No se puede mostrar la imagen en este momento.		
20		ESPEJITO	EJERCICIO 3	SE UBICARAN POR PAREJAS Y LOGRARAN HACER LO MISMO QUE HACE EL COMPAÑERO TRATANDO DE COORDINAR SUS MOVIMIENTOS			
25		GATOS Y RATONES	JUEGO	EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS LOS RATONES ESTARAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGGA SONAR EL DILBATO TENDRAN QUE SALIR Y DESPLAZARSE POR TODO EL CAMPO PARA NO DEJARSE ATRAPAR POR LOS GATOS			
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.			
			RETO PROXIMA SESION	APRENDERNOS LA CANCION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE		

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	06/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	MEJORAR LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.			SESION	31

TIEMPO	FASE		TEMATICA		CONTENIDOS	RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL		REFLEXION	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR		CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO REALIZAREMOS TROTE EN EL CAMPO.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO ABRO Y CIERRO		EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS DE DESPLAZARAN DEL UN PUNTO A A UN PUNTO B DE MANERA CONTINUA ABRIENDO Y CERRANDO LAS PIERNAS PARA ASI LOGRAR AVANZAR	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO, ADELANTE Y ATRÁS		EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO LOGRANDO AVANZAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS CON EQUILIBRIO Y BUENA POSICION	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO LATERAL		EJERCICIO 3	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES MAS CONOCIDOS COMO EMPUJES, PAR ASI LOGRAR LA TECNICA ADECUADA PARA PATINAR.	
25	FASE CENTRAL	CONGELADOS		JUEGO	LOS DEPORTISTAS PATINARAN LIBREMENTE POR EL CAMPO HASTA QUE EL DOCENTE DIGA CONGELADOS, HAY TENDRAN QUE MANTENERSEN INMOVILES.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
				RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PRRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLAZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL NAUFRAGO Y EL MAR CUANDO PIDAS AYUDA EN TUS PROBLEMAS PRIMERO DEMUESTRA QUE YA ESTAS TRABAJANDO EN ELLO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	SIGUE AL LIDER	EJERCICIO 1	EN ESTE JUEGO, UN DEPORTISTA ES ELEGIDO COMO LÍDER Y LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIRLO MIENTRAS PATINAN. EL LÍDER DEBE IR REALIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS Y DESAFÍOS QUE LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIR.	
20		PATINAR HACIA ATRÁS	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN DE LA LINEA FINAL DEL CAMPO HASTA LA LINEA CENTRAL HACIA ATRÁS MANTENIENDO EL QUILIBRIO	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	PATINAR EN UN ESPACIO AMPLIO Y SIN OBSTÁCULOS, DISFRUTANDO DEL MOVIMIENTO Y LA SENSACIÓN DE VELOCIDAD.	
25		JUEGO DE VELOCIDAD	JUEGO	EN ESTE JUEGO, LOS PARTICIPANTES DEBEN PATINAR A UNA VELOCIDAD DETERMINADA Y LUEGO FRENAR UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS. QUIEN LOGRE FRENAR EN EL MENOR TIEMPO Y CON MAYOR PRECISIÓN, GANA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	iniciacion
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS POSTURAS DEL PATINAJE			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA LIEBRE Y LA TORTUGA SE RESPONSABLE DE TUS ACTOS Y RECONOCE CUANDO HAZ PERDIDO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este
20	FASE CENTRAL	POSTURA BASICA	EJERCICIO 1	ESTA SITUACIÓN LLEVA AL NIÑO A FLEXIONAR LAS RODILLAS. LA TOMA DE CONCIENCIA DE ESTA ARTICULACIÓN ES INDISPENSABLE PARA ELIMINAR LAS PIERNAS RÍGIDAS Y LA CAÍDA DEL TRONCO HACIA DELANTE QUE SE OBSERVA EN TODOS LOS PRINCIPIANTES.	
20		PORTURA DE SALIDA	EJERCICIO 2	DAMOS INICIO CON LA POSTURA BASICA, AGREGANDO LA UBICACIÓN DEL PIE MAS HABIL DE MANERA HORIZONTAL EN LA PARTE DE ALFRENTE DEL OTRO PIE, LOS BRAZOS LOS UBICAMOS DEFORMA DE DEFENSA	
20		PORTURA EN CURVA	EJERCICIO 3	REALIZAMOS ESTA POSTURA PARA PODER GIRAR DE MANERA CORRECTA SIN PERDER LA TECNICA NI LA VELOCIDAD, A ESTO LE LLAMAMOS TRASPIE O TRENSA	
25		ATRAPA	JUEGO	EL DOCENTE LANZARA UNA PELOTA Y ESCOGERA DOS NIÑOS PARA QUE VAYA POR ELLA GANA QUIEN LA ATRAPE	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA			SESION	34

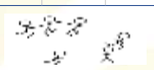
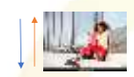
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	RESPONDABILIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO NECESARIO PARA HACER UN BUEN GLOBITO.	
20		CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN MOVIMIENTO.	
20		COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA COORDINACIÓN NECESARIAS PARA HACER UN BUEN GLOBITO	
25		JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	35

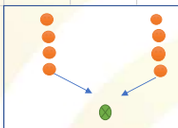
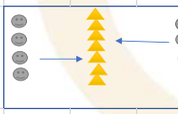
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ENVIDIOSO RECUERDA QUE ES MUCHO MAS BONITO ALEGRARSE DE LA BUENA SUERTE QUE NOS RODEA Y COMPARTIR LA FELICIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	LEVANTARSE Y SENTARSE EN LAA GRADAS	EJERCICIO 1	TODOS LOS DEPORTISTAS ESTAN UBICADOS EN LAS GRAMAS EL DOCENTE DARA UNOS COMANDOS COMO LEVANTARSE Y SENTARSE AL PRINCIPIO TODOS LO HARAN AL MISMO TIEMPO, LUEGO A CADA NIÑO SE LE DESIGNARA UN NUMERO Y CUANDO EL DOCENTE LO MENCIONE SOLO SE LEVANTA A QUIEN LE CORRESPONDE	
20		EL SOLDADO	EJERCICIO 2	JUGAREMOS LA MARCHA DEL SOLDADO MOTIVANDO A LOS NIÑOS A MARCHA EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	CAMINATA EN VARIAS DIRECCIONES EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA SE REALIZA CAMINATA CON LOS PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES.	
25		CONGHELADOS	JUEGO	CONGELADOS PARA ESTE JUEGO TODOS LOS DEPORTISTAS SE ESTARAN DESPLAZANDO POR EL CAMPO Y CUANDO EL DOCENTE DIGA CONGELADOS TODOS DEBERAN QUEDARSEN INMOVILES.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE DE AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	36

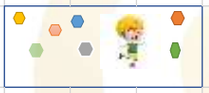
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL MISIONERO LADRON DE LADRONES	ESTA LECTURA TRATA SOBRE EL RESPETO HACIA LAS COSAS DE LOS DEMAS
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS GRUPOS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA CADA PARTICIPANTE TENDRA UN NUMERO, EN LA MITAD DELN CAMPO ESTARA UN BALON CUANDO EL DOCENTE MENCIONE EL NUMERO TENDRA QUE SALIR LOS PARTICIPANTES A COGER EL BALON,	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 1	DE APAREJAS UNO SERA BLANCO Y EL OTRO NEGRO ESTARAN UBICADOS ESPALDA CON ESPALDA Y CUANDO EL DOCENTE DIGA NEGRO EL BLANCO TENDRA QUE PATINAR HASTA LLEGAR AL CONO PARA QUE SU COMPAÑERO NO LO LOGRE ATRAPAR DESARROLLANDO ASI LA VELOCIDAD DE REACCION	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 2	SE UBICARAN EN LA MITAD DEL CAMPO UNOS CONOS Y EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS CADA GRUPO ESTARA ALOS EXTREMOS CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO CADA EQUIPO TENDRTA QUE DESPLAZARSE A RECOGER LA MAYOR CANTIDAD DE CONOS.	
20	FASE CENTRAL	RELEVOS	EJERCICIO 3	POR TRIOS SE UBICARAN EN EL CAMPO UNO EN EL EXTREMO DEL CAMPO EL ,OTRO EN EL MITAD Y EL OTRO AL FINAL EL CAMPO Y SE ENUMERARAN CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO SALE EL NUMERO 1 AL LLEGAR AL NUMERO 2 LE DA MANO PARTA QUE ESTE VAYA A DONDE ESTA EL COMPAÑERO NUMERO 3.	
25	FASE CENTRAL	PIEDRA	JUEGO	LOS DEPORTISTA JUGARAN PIEDRA PAPEL O TIJERA QUIEN PIERDA TENDRA QUE DAR UNA VUELTA AL CAMPO	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUÉ .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE SOBRE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBEAEZ		FECHA	20/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE				SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	:RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ASNO Y EL CABALLO LA IMPORTANCIA DE CUIDAR, RESPETAR Y ACOMPAÑAR LAS PERSONAS QUE QUEREMOS NO SOLOEN LOS BUENOS TIEMPO SINO TAMBIEN CUANDO ATRAVIESAN UN MAL MOMENTO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	LOS DEPORTISTAS SALTARAN LA CUERDA DURANTE UNOS MINUTOS CAMBIANDO DE RITMO, LUEGO JUGAREMOS LA CULEBRITA	
20	FASE CENTRAL	ANIGO	EJERCICIO 1	DE A PAREJAS UNO DE LOS DEPORTISTAS SERA TRASLADADO DEL PUNTO A AL PUNTO B POR MEDIO DE UN ARO. LUEGO CAMBIARAN DE ROLES Y DE COMPAÑEROS.	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN AL PLATILLLO INDICADO SEGÚN EL COLOR QUE MENCIONE EL DOCENTE	
20		LEVANTARSE Y SENTARSE	EJERCICIO 3	LOS DEPORTISTAS ESTARAN SENTADOS POR TODO EL CAMPO Y SONIDO SEL SILBATO SE LEVANTARAN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE ADOPTANDO LA POSICION BASICA, LUEGO LO HARAN ACOSTADOS BOCA ABAJO, BOCA ARRIBA ETC.	
25		LA LLEVA	JUEGO	JUGAREMOS LA LLEVA CON BALON UN DEPORTISTA DEBERA TOCARLE LA ESPALDA A CUALQUIER COMPAÑERO CON EL BALON PERO SIN LANZARLO Y DECIRLE LA LLEVA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÓN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	iniciacion 1
OBJETIVO:	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES FORMAR DE FRENAR			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LOS RATONES Y LA COMADREJA ATIENDE TUS RESPONSABILIDADES O NO CONSEGUIRAS NADA	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE UBICARAN EN EL CAMPO CADA DEPORTISTA ESTARA UBICADO DENTRO DE UN ARO, CUANDO EL DOCENTE DIGA CAMBIO LOS DEPORTISTAS BUSCARAN OTRO ARO Y SE UBICARAN DENTRO DE EL.	
20	FASE CENTRAL	CIERRO Y ABRO	EJERCICIO 1	CUANDO SE INICIE LA MARCHA DEBERA ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS LO MAS AMPLIO POSIBLE HASTA DISMINUIR LA VELOCIDAD	
20		CAIDA 4 APOYOS	EJERCICIO 2	DE MANERA MUY LENTA INICIARAN CARRERA EN MARCHAA Y LUEGO SE LES ENSEÑARA A CAER EN 4 APOYOS COMO LO INDICA LA IIMAGEN	
20		FRENADO EN T	EJERCICIO 3	LUEGO DE PRACTICAR LAS ANTERIOES FORMA FRENADO CONTINUAMOS CON LA FRENADA EN T,CONSISTE EN LLEVAR EL PIE MAS HABIL HACIA ATRÁS EN FORMA VERTICAL Y DEJARLO DERAPAR	
25		TIRA EL DADO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS LANZARAN UN DADO Y DEPENDIENDO EL NUMERO QUE SALGAN TENDRAN QUE DAR LAS VUELTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	24/11/2023	NIVEL	iniciacion 1	
OBJETIVO:	REFORZAR LAS DIFERENTES FORMAS DE FRENADO POR MEDIO DEL JUEGO				SESION	39	

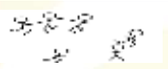
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL LADRADOR Y LAS GRULLAS LAS ACCIONES HACEN ENTENDER LO QUE LAS PALABRAS NO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAR MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA PREPARACION DEL CUERPO, PARA UNA ACTIVIDAD FISICA DETERMINADA Y RECUPERACION MUSCULAR	
20	FASE CENTRAL	CIRCUITO	EJERCICIO 1	EL DOCENTE CON ANTERIORIODAD CREARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES OBSTACULOS DONDE EL DEPORTISTA AL LLEVAR A CADA UNO DE ELLOS DEBERA FRENAR DE LA MANERA QUE DICIDA PARA TOCAR UN CONO QUE ESTRA AL FINAL	
20		FRENADO	EJERCICIO 2	EN ESTE JUEGO, SE COLOCAN DIFERENTES OBSTÁCULOS EN EL CAMINO Y LOS PARTICIPANTES DEBEN FRENAR ANTES DE CHOCAR CON ELLOS, UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS DE FRENADO. EL OBJETIVO ES QUE LOS PARTICIPANTES PRACTIQUEN LA HABILIDAD DE FRENAR EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.	
20		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	ANFIANZAR EL EQUILIBRIO DINAMICO. REFORZAR EL EQUILIBRIO EN DESPLAAZAMIENTO EQUILIBRIO CON PIE DERECHO Y PIE IZQUIERDO EQUILIBRIO EN LINEA RECTA Y CAMBIO DE DIRECCION	No se puede mostrar la imagen en este momento.
25		ZORRILLO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS ESTRAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA Y EL ZORRO ESTARA FUERA DE ELLA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO TENDRAN QUE SALIR Y NO DEJARSEN ATRAPAR	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	27/11/2023	NIVEL	iniciacion	
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES				SESION	40	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA MOSCA HAY QUE SALIR DE LOS APRIETOS DONDE NOS METEMOS	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	REMOLQUE	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS Y SE UBICARAN EN FILA EL ULTIMO DEPORTISTA DEBERA LLEVA A SUS OTROS COMPAÑEROS EMPUJANDOLOS	
20		CARRITO	EJERCICIO 2	REALIZAR LA POSICION UN POCO EXAGERADA, PARA ASI LOGRARLA POSTURA CORRECTA	
20		MOTICO	EJERCICIO 3	LUEGO DE TENER LA POSICION CORRECTA DE CARRITO, REAIZAMOS UNA VARIANTE DE DIFICULTADA PARA LOGRAR HACER MOTICO	
25		JUEGO LIBRE	JUEGO	EL DOCENTE ELIGIRA UN NIÑO AL AZAR Y EL ESCOJERA EL JUEGO,	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION 1	
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA				SESION	41	

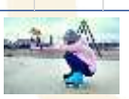
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA	NSIBILIZACIO	RESPONDABILIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A	
20		CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN	
20		COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA	
25		JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DE MANERA CORRECTA LAS POSTURA DEL PATINAJE			SESION	29

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	EN EL MISMO PUESTO CADA DEPORTISTA REALIZARA MOVILIDAD ARTICULAR SEGÚN LO INDIQUE EL DOCENTE, INICIANDO POR EL TREN SUPERIOR Y TERMINANDO EN EL TREN INFERIOR.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	ESPEJITO	EJERCICIO 1	JUEGO DE IMITACION, EL DOCENTE MUESTRA A LOS DEPORTISTAS COMO SE DEBE REALIZAR LAS POSTURAS DE PATINAJE DE MANERA CORRECTA Y LUEGO LES PIDE QUE LA IMITEN ESTO CON EL FIN QUE CORREGIR LA POSICION. DESPUES SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSTURA DE PATINAJE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20		CARRITO	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICION DE CARRITO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO Y MANTENDRAN ESTA POSICION HJASTA QUE NUEVAMENTE HAGA SONAR EL SILBATO.	
20		DESPLAZAMIENTO EN PAREJAS	EJERCICIO 3	DE APAREJAS TENDRAN UN GLOBO EL CUAL TENDRAN QUE DESPLAZARLO DE UN PUNTO A AL PUNTO B SIN DEJARLO CAER	
25		RELEVOS	JUEGO	SE DIMDE EL GRUPO EN 2 EL PRIMERO DE LA FILA TENDRA QUE DESPLAZARSE HASTA LA LINEA FINAL DEL CAMPO Y DEVOLVERSE PARA DARALE LA MANO A SU COMPAÑERO ´PARA QUE PUEDO SALIR GANA EL PRIMER EQUIPO QUE PASEN TODOS LOS DEPORTISTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY	
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICA EL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	03/11/2023	NIVEL	iniciacion 2	
OBJETIVO:	MEJORARA LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.				SESION	30	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG		
10	FASE INICIAL	TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD			
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO			
20	FASE CENTRAL	COORDINACION VISOMANUAL	EJERCICIO 1	SE UBICARAN DOS PLATILLOS DE COLORES FRENTE A CADA DEPORTISTA, SEGÚN EL COLOR QUE SE INDIQUE EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICARLO DESARROLLANDO ASI SU COORDINACION VISO-MANUAL			
20		DESPLAZAMIENTO EN TRENCITO	EJERCICIO 2	REALIZAR GRUPOS DE A 3 DEPORTISTAS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA PARA HACER UN MOVIMIENTO AL MISMO TIEMPO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES BRAZOS Y PIERNAS Y ASI MISMO IR AVANZANDO	No se puede mostrar la imagen en este momento.		
20		ESPEJITO	EJERCICIO 3	SE UBICARAN POR PAREJAS Y LOGRARAN HACER LO MISMO QUE HACE EL COMPAÑERO TRATANDO DE COORDINAR SUS MOVIMIENTOS			
25		GATOS Y RATONES	JUEGO	EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS LOS RATONES ESTARAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGGA SONAR EL DILBATO TENDRAN QUE SALIR Y DESPLAZARSE POR TODO EL CAMPO PARA NO DEJARSE ATRAPAR POR LOS GATOS			
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.			
			RETO PROXIMA SESION	APRENDERNOS LA CANCION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE		

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	06/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	MEJORAR LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.			SESION	31

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION: CANCION DE AMISTAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO: SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO REALIZAREMOS TROTE EN EL CAMPO.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO ABRO Y CIERRO	EJERCICIO 1: LOS DEPORTISTAS DE DESPLAZARAN DEL UN PUNTO A A UN PUNTO B DE MANERA CONTINUA ABRIENDO Y CERRANDO LAS PIERNAS PARA ASI LOGRAR AVANZAR	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO, ADELANTE Y ATRÁS	EJERCICIO 2: LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO LOGRANDO AVANZAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS CON EQUILIBRIO Y BUENA POSICION	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO LATERAL	EJERCICIO 3: REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES MAS CONOCIDOS COMO EMPUJES, PAR ASI LOGRAR LA TECNICA ADECUADA PARA PATINAR.	
25	FASE CENTRAL	CONGELADOS	JUEGO: LOS DEPORTISTAS PATINARAN LIBREMENTE POR EL CAMPO HASTA QUE EL DOCENTE DIGA CONGELADOS, HAY TENDRAN QUE MANTENERSEN INMOVILES.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION: VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION: PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PRRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLAZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES			SESION	32

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL NAUFRAGO Y EL MAR CUANDO PIDAS AYUDA EN TUS PROBLEMAS PRIMERO DEMUESTRA QUE YA ESTAS TRABAJANDO EN ELLO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	SIGUE AL LIDER	EJERCICIO 1	EN ESTE JUEGO, UN DEPORTISTA ES ELEGIDO COMO LÍDER Y LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIRLO MIENTRAS PATINAN. EL LÍDER DEBE IR REALIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS Y DESAFÍOS QUE LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIR.	
20		PATINAR HACIA ATRÁS	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN DE LA LINEA FINAL DEL CAMPO HASTA LA LINEA CENTRAL HACIA ATRÁS MANTENIENDO EL QUILIBRIO	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	PATINAR EN UN ESPACIO AMPLIO Y SIN OBSTÁCULOS, DISFRUTANDO DEL MOVIMIENTO Y LA SENSACIÓN DE VELOCIDAD.	
25		JUEGO DE VELOCIDAD	JUEGO	EN ESTE JUEGO, LOS PARTICIPANTES DEBEN PATINAR A UNA VELOCIDAD DETERMINADA Y LUEGO FRENAR UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS. QUIEN LOGRE FRENAR EN EL MENOR TIEMPO Y CON MAYOR PRECISIÓN, GANA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS POSTURAS DEL PATINAJE			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA LIEBRE Y LA TORTUGA SE RESPONSABLE DE TUS ACTOS Y RECONOCE CUANDO HAZ PERDIDO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este
20	FASE CENTRAL	POSTURA BASICA	EJERCICIO 1	ESTA SITUACIÓN LLEVA AL NIÑO A FLEXIONAR LAS RODILLAS. LA TOMA DE CONCIENCIA DE ESTA ARTICULACIÓN ES INDISPENSABLE PARA ELIMINAR LAS PIERNAS RÍGIDAS Y LA CAÍDA DEL TRONCO HACIA DELANTE QUE SE OBSERVA EN TODOS LOS PRINCIPIANTES.	
20		PORTURA DE SALIDA	EJERCICIO 2	DAMOS INICIO CON LA POSTURA BASICA, AGREGANDO LA UBICACIÓN DEL PIE MAS HABIL DE MANERA HORIZONTAL EN LA PARTE DE ALFRENTE DEL OTRO PIE, LOS BRAZOS LOS UBICAMOS DEFORMA DE DEFENSA	
20		PORTURA EN CURVA	EJERCICIO 3	REALIZAMOS ESTA POSTURA PARA PODER GIRAR DE MANERA CORRECTA SIN PERDER LA TECNICA NI LA VELOCIDAD, A ESTO LE LLAMAMOS TRASPIE O TRENSA	
25		ATRAPA	JUEGO	EL DOCENTE LANZARA UNA PELOTA Y ESCOGERA DOS NIÑOS PARA QUE VAYA POR ELLA GANA QUIEN LA ATRAPE	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION	2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA				SESION	34	

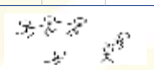
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	RESPONDABILIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO NECESARIO PARA HACER UN BUEN GLOBITO.	
20		CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN MOVIMIENTO.	
20		COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA COORDINACIÓN NECESARIAS PARA HACER UN BUEN GLOBITO	
25		JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	35

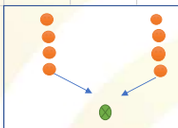
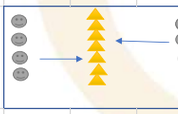
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ENVIDIOSO RECUERDA QUE ES MUCHO MAS BONITO ALEGRARSE DE LA BUENA SUERTE QUE NOS RODEA Y COMPARTIR LA FELICIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	LEVANTARSE Y SENTARSE EN LAA GRADAS	EJERCICIO 1	TODOS LOS DEPORTISTAS ESTAN UBICADOS EN LAS GRAMAS EL DOCENTE DARA UNOS COMANDOS COMO LEVANTARSE Y SENTARSE AL PRINCIPIO TODOS LO HARAN AL MISMO TIEMPO, LUEGO A CADA NIÑO SE LE DESIGNARA UN NUMERO Y CUANDO EL DOCENTE LO MENCIONE SOLO SE LEVANTA A QUIEN LE CORRESPONDE	
20		EL SOLDADO	EJERCICIO 2	JUGAREMOS LA MARCHA DEL SOLDADO MOTIVANDO A LOS NIÑOS A MARCHA EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	CAMINATA EN VARIAS DIRECCIONES EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA SE REALIZA CAMINATA CON LOS PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES.	
25		CONGHELADOS	JUEGO	CONGELADOS PARA ESTE JUEGO TODOS LOS DEPORTISTAS SE ESTARAN DESPLAZANDO POR EL CAMPO Y CUANDO EL DOCENTE DIGA CONGELADOS TODOS DEBERAN QUEDARSEN INMOVILES.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE DE AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	36

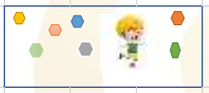
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL MISIONERO LADRON DE LADRONES	ESTA LECTURA TRATA SOBRE EL RESPETO HACIA LAS COSAS DE LOS DEMAS
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS GRUPOS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA CADA PARTICIPANTE TENDRA UN NUMERO, EN LA MITAD DELN CAMPO ESTARA UN BALON CUANDO EL DOCENTE MENCIONE EL NUMERO TENDRA QUE SALIR LOS PARTICIPANTES A COGER EL BALON,	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 1	DE APAREJAS UNO SERA BLANCO Y EL OTRO NEGRO ESTARAN UBICADOS ESPALDA CON ESPALDA Y CUANDO EL DOCENTE DIGA NEGRO EL BLANCO TENDRA QUE PATINAR HASTA LLEGAR AL CONO PARA QUE SU COMPAÑERO NO LO LOGRE ATRAPAR DESARROLLANDO ASI LA VELOCIDAD DE REACCION	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 2	SE UBICARAN EN LA MITAD DEL CAMPO UNOS CONOS Y EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS CADA GRUPO ESTARA ALOS EXTREMOS CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO CADA EQUIPO TENDRTA QUE DESPLAZARSE A RECOGER LA MAYOR CANTIDAD DE CONOS.	
20	FASE CENTRAL	RELEVOS	EJERCICIO 3	POR TRIOS SE UBICARAN EN EL CAMPO UNO EN EL EXTREMO DEL CAMPO EL ,OTRO EN EL MITAD Y EL OTRO AL FINAL EL CAMPO Y SE ENUMERARAN CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO SALE EL NUMERO 1 AL LLEGAR AL NUMERO 2 LE DA MANO PARTA QUE ESTE VAYA A DONDE ESTA EL COMPAÑERO NUMERO 3.	
25	FASE CENTRAL	PIEDRA	JUEGO	LOS DEPORTISTA JUGARAN PIEDRA PAPEL O TIJERA QUIEN PIERDA TENDRA QUE DAR UNA VUELTA AL CAMPO	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUÉ .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE SOBRE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBEAEZ		FECHA	20/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE				SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	:RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ASNO Y EL CABALLO LA IMPORTANCIA DE CUIDAR, RESPETAR Y ACOMPAÑAR LAS PERSONAS QUE QUEREMOS NO SOLOEN LOS BUENOS TIEMPO SINO TAMBIEN CUANDO ATRAVIESAN UN MAL MOMENTO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	LOS DEPORTISTAS SALTARAN LA CUERDA DURANTE UNOS MINUTOS CAMBIANDO DE RITMO, LUEGO JUGAREMOS LA CULEBRITA	
20	FASE CENTRAL	ANIGO	EJERCICIO 1	DE A PAREJAS UNO DE LOS DEPORTISTAS SERA TRASLADADO DEL PUNTO A AL PUNTO B POR MEDIO DE UN ARO. LUEGO CAMBIARAN DE ROLES Y DE COMPAÑEROS.	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN AL PLATILLLO INDICADO SEGÚN EL COLOR QUE MENCIONE EL DOCENTE	
20		LEVANTARSE Y SENTARSE	EJERCICIO 3	LOS DEPORTISTAS ESTARAN SENTADOS POR TODO EL CAMPO Y SONIDO SEL SILBATO SE LEVANTARAN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE ADOPTANDO LA POSICION BASICA, LUEGO LO HARAN ACOSTADOS BOCA ABAJO, BOCA ARRIBA ETC.	
25		LA LLEVA	JUEGO	JUGAREMOS LA LLEVA CON BALON UN DEPORTISTA DEBERA TOCARLE LA ESPALDA A CUALQUIER COMPAÑERO CON EL BALON PERO SIN LANZARLO Y DECIRLE LA LLEVA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÓN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES FORMAR DE FRENAR			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LOS RATONES Y LA COMADREJA ATIENDE TUS RESPONSABILIDADES O NO CONSEGUIRAS NADA	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE UBICARAN EN EL CAMPO CADA DEPORTISTA ESTARA UBICADO DENTRO DE UN ARO, CUANDO EL DOCENTE DIGA CAMBIO LOS DEPORTISTAS BUSCARAN OTRO ARO Y SE UBICARAN DENTRO DE EL.	
20	FASE CENTRAL	CIERRO Y ABRO	EJERCICIO 1	CUANDO SE INICIE LA MARCHA DEBERA ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS LO MAS AMPLIO POSIBLE HASTA DISMINUIR LA VELOCIDAD	
20		CAIDA 4 APOYOS	EJERCICIO 2	DE MANERA MUY LENTA INICIARAN CARRERA EN MARCHAA Y LUEGO SE LES ENSEÑARA A CAER EN 4 APOYOS COMO LO INDICA LA IIMAGEN	
20		FRENADO EN T	EJERCICIO 3	LUEGO DE PRACTICAR LAS ANTERIOES FORMA FRENADO CONTINUAMOS CON LA FRENADA EN T,CONSISTE EN LLEVAR EL PIE MAS HABIL HACIA ATRÁS EN FORMA VERTICAL Y DEJARLO DERAPAR	
25		TIRA EL DADO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS LANZARAN UN DADO Y DEPENDIENDO EL NUMERO QUE SALGAN TENDRAN QUE DAR LAS VUELTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	24/11/2023	NIVEL	iniciacion 2	
OBJETIVO:	REFORZAR LAS DIFERENTES FORMAS DE FRENADO POR MEDIO DEL JUEGO				SESION	39	

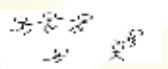
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL LADRADOR Y LAS GRULLAS LAS ACCIONES HACEN ENTENDER LO QUE LAS PALABRAS NO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAR MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA PREPARACION DEL CUERPO, PARA UNA ACTIVIDAD FISICA DETERMINADA Y RECUPERACION MUSCULAR	
20	FASE CENTRAL	CIRCUITO	EJERCICIO 1	EL DOCENTE CON ANTERIORIODAD CREARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES OBSTACULOS DONDE EL DEPORTISTA AL LLEVAR A CADA UNO DE ELLOS DEBERA FRENAR DE LA MANERA QUE DICIDA PARA TOCAR UN CONO QUE ESTRA AL FINAL	
20		FRENADO	EJERCICIO 2	EN ESTE JUEGO, SE COLOCAN DIFERENTES OBSTÁCULOS EN EL CAMINO Y LOS PARTICIPANTES DEBEN FRENAR ANTES DE CHOCAR CON ELLOS, UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS DE FRENADO. EL OBJETIVO ES QUE LOS PARTICIPANTES PRACTIQUEN LA HABILIDAD DE FRENAR EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.	
20		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	ANFIANZAR EL EQUILIBRIO DINAMICO. REFORZAR EL EQUILIBRIO EN DESPLAAZAMIENTO EQUILIBRIO CON PIE DERECHO Y PIE IZQUIERDO EQUILIBRIO EN LINEA RECTA Y CAMBIO DE DIRECCION	No se puede mostrar la imagen en este momento.
25		ZORRILLO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS ESTRAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA Y EL ZORRO ESTARA FUERA DE ELLA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO TENDRAN QUE SALIR Y NO DEJARSEN ATRAPAR	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	27/11/2023	NIVEL	iniciacion 2
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES			SESION	40

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA MOSCA HAY QUE SALIR DE LOS APRIETOS DONDE NOS METEMOS	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	REMOLQUE	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS Y SE UBICARAN EN FILA EL ULTIMO DEPORTISTA DEBERA LLEVA A SUS OTROS COMPAÑEROS EMPUJANDOLOS	
20	FASE CENTRAL	CARRITO	EJERCICIO 2	REALIZAR LA POSICION UN POCO EXAGERADA, PARA ASI LOGRARLA POSTURA CORRECTA	
20	FASE CENTRAL	MOTICO	EJERCICIO 3	LUEGO DE TENER LA POSICION CORRECTA DE CARRITO, REAIZAMOS UNA VARIANTE DE DIFICULTADA PARA LOGRAR HACER MOTICO	
25	FASE CENTRAL	JUEGO LIBRE	JUEGO	EL DOCENTE ELIGIRA UN NIÑO AL AZAR Y EL ESCOJERA EL JUEGO,	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	29/11/2023	NIVEL	INICIACION	2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA				SESION	41	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	NSIBILIZACIO	RESPONDABILIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A	
20		CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN	
20		COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA	
25		JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	01/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	MEJORARA LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.			SESION	30

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	COORDINACION VISOMANUAL	EJERCICIO 1	SE UBICARAN DOS PLATILLOS DE COLORES FRENTE A CADA DEPORTISTA, SEGÚN EL COLOR QUE SE INDIQUE EL DEPORTISTA DEBERA IDENTIFICARLO DESARROLLANDO ASI SU COORDINACION VISO-MANUAL	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO EN TRENCITO	EJERCICIO 2	REALIZAR GRUPOS DE A 3 DEPORTISTAS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA PARA HACER UN MOVIMIENTO AL MISMO TIEMPO, DESPLAZAMIENTOS LATERALES BRAZOS Y PIERNAS Y ASI MISMO IR AVANZANDO	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	ESPEJITO	EJERCICIO 3	SE UBICARAN POR PAREJAS Y LOGRARAN HACER LO MISMO QUE HACE EL COMPAÑERO TRATANDO DE COORDINAR SUS MOVIMIENTOS	
25	FASE CENTRAL	GATOS Y RATONES	JUEGO	EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS LOS RATONES ESTARAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGGA SONAR EL DILBATO TENDRAN QUE SALIR Y DESPLAZARSE POR TODO EL CAMPO PARA NO DEJARSE ATRAPAR POR LOS GATOS	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	APRENDERNOS LA CANCION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	03/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENT
OBJETIVO:	MEJORAR LA COORDINACION ENTRE EL TREN SUPERIOR QUE HACE DE EQUILIBRADOR Y EL TREN INFERIOR QUE MANTIEN LA TRAYECTORIA DL EQUILIBRIO.			SESION	31

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO REALIZAREMOS TROTE EN EL CAMPO.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO ABRO Y CIERRO	EJERCICIO 1	LOS DEPORTISTAS DE DESPLAZARAN DEL UN PUNTO A A UN PUNTO B DE MANERA CONTINUA ABRIENDO Y CERRANDO LAS PIERNAS PARA ASI LOGRAR AVANZAR	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO, ADELANTE Y ATRÁS	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO LOGRANDO AVANZAR HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS CON EQUILIBRIO Y BUENA POSICION	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO LATERAL	EJERCICIO 3	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS LATERALES MAS CONOCIDOS COMO EMPUJES, PAR ASI LOGRAR LA TECNICA ADECUADA PARA PATINAR.	
25	FASE CENTRAL	CONGELADOS	JUEGO	LOS DEPORTISTAS PATINARAN LIBREMENTE POR EL CAMPO HASTA QUE EL DOCENTE DIGA CONGELADOS, HAY TENDRAN QUE MANTENERSEN INMOVILES.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PRRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	06/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLAZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES			SESION	32

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA: REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL NAUFRAGO Y EL MAR CUANDO PIDAS AYUDA EN TUS PROBLEMAS PRIMERO DEMUESTRA QUE YA ESTAS TRABAJANDO EN ELLO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	SIGUE AL LIDER	EJERCICIO 1	EN ESTE JUEGO, UN DEPORTISTA ES ELEGIDO COMO LÍDER Y LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIRLO MIENTRAS PATINAN. EL LÍDER DEBE IR REALIZANDO DIFERENTES MOVIMIENTOS Y DESAFÍOS QUE LOS DEMÁS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIR.	
20		PATINAR HACIA ATRÁS	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN DE LA LINEA FINAL DEL CAMPO HASTA LA LINEA CENTRAL HACIA ATRÁS MANTENIENDO EL QUILIBRIO	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	PATINAR EN UN ESPACIO AMPLIO Y SIN OBSTÁCULOS, DISFRUTANDO DEL MOVIMIENTO Y LA SENSACIÓN DE VELOCIDAD.	
25		JUEGO DE VELOCIDAD	JUEGO	EN ESTE JUEGO, LOS PARTICIPANTES DEBEN PATINAR A UNA VELOCIDAD DETERMINADA Y LUEGO FRENAR UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS. QUIEN LOGRE FRENAR EN EL MENOR TIEMPO Y CON MAYOR PRECISIÓN, GANA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	08/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIETO
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS POSTURAS DEL PATINAJE			SESION	33

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA LIEBRE Y LA TORTUGA SE RESPONSABLE DE TUS ACTOS Y RECONOCE CUANDO HAZ PERDIDO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAMOS MOVILIDAD ARTICUALAR Y LUEGO 10 MINUTOS DE TROTE SUAVE	No se puede mostrar la imagen en este
20	FASE CENTRAL	POSTURA BASICA	EJERCICIO 1	ESTA SITUACIÓN LLEVA AL NIÑO A FLEXIONAR LAS RODILLAS. LA TOMA DE CONCIENCIA DE ESTA ARTICULACIÓN ES INDISPENSABLE PARA ELIMINAR LAS PIERNAS RÍGIDAS Y LA CAÍDA DEL TRONCO HACIA DELANTE QUE SE OBSERVA EN TODOS LOS PRINCIPIANTES.	
20		PORTURA DE SALIDA	EJERCICIO 2	DAMOS INICIO CON LA POSTURA BASICA, AGREGANDO LA UBICACIÓN DEL PIE MAS HABIL DE MANERA HORIZONTAL EN LA PARTE DE ALFRENTE DEL OTRO PIE, LOS BRAZOS LOS UBICAMOS DEFORMA DE DEFENSA	
20		PORTURA EN CURVA	EJERCICIO 3	REALIZAMOS ESTA POSTURA PARA PODER GIRAR DE MANERA CORRECTA SIN PERDER LA TECNICA NI LA VELOCIDAD, A ESTO LE LLAMAMOS TRASPIE O TRENSA	
25		ATRAPA	JUEGO	EL DOCENTE LANZARA UNA PELOTA Y ESCOGERA DOS NIÑOS PARA QUE VAYA POR ELLA GANA QUIEN LA ATRAPE	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	10/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DE MANERA CORRECTA LAS POSTURA DEL PATINAJE			SESION	29

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA / SENSIBILIZACION	CANCION DE AMISTAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR / CALENTAMIENTO	EN EL MISMO PUESTO CADA DEPORTISTA REALIZARA MOVILIDAD ARTICULAR SEGÚN LO INDIQUE EL DOCENTE, INICIANDO POR EL TREN SUPERIOR Y TERMINANDO EN EL TREN INFERIOR.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	ESPEJITO / EJERCICIO 1	JUEGO DE IMITACION, EL DOCENTE MUESTRA A LOS DEPORTISTAS COMO SE DEBE REALIZAR LAS POSTURAS DE PATINAJE DE MANERA CORRECTA Y LUEGO LES PIDE QUE LA IMITEN ESTO CON EL FIN QUE CORREGIR LA POSICION. DESPUES SE DESPLAZARAN POR EL CAMPO PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSTURA DE PATINAJE	No se puede mostrar la imagen en este momento.
20	FASE CENTRAL	CARRITO / EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS ADOPTARAN LA POSICION DE CARRITO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO Y MANTENDRAN ESTA POSICION HJASTA QUE NUEVAMENTE HAGA SONAR EL SILBATO.	
20	FASE CENTRAL	DESPLAZAMIENTO EN PAREJAS / EJERCICIO 3	DE APAREJAS TENDRAN UN GLOBO EL CUAL TENDRAN QUE DESPLAZARLO DE UN PUNTO A AL PUNTO B SIN DEJARLO CAER	
25	FASE CENTRAL	RELEVOS / JUEGO	SE DIMDE EL GRUPO EN 2 EL PRIMERO DE LA FILA TENDRA QUE DESPLAZARSE HASTA LA LINEA FINAL DEL CAMPO Y DEVOLVERSE PARA DARALE LA MANO A SU COMPAÑERO ´PARA QUE PUEDO SALIR GANA EL PRIMER EQUIPO QUE PASEN TODOS LOS DEPORTISTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO / ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY	
		RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICA EL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	13/11/2023	NIVEL	PERFECIO	2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA				SESION	34	

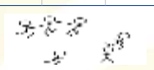
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
		TEMATICA			
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	RESPONDABILIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO NECESARIO PARA HACER UN BUEN GLOBITO.	
20		CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN MOVIMIENTO.	
20		COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA COORDINACIÓN NECESARIAS PARA HACER UN BUEN GLOBITO	
25		JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	15/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	35

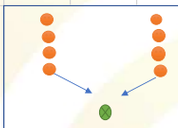
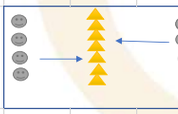
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ENVIDIOSO RECUERDA QUE ES MUCHO MAS BONITO ALEGRARSE DE LA BUENA SUERTE QUE NOS RODEA Y COMPARTIR LA FELICIDAD	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	LEVANTARSE Y SENTARSE EN LAA GRADAS	EJERCICIO 1	TODOS LOS DEPORTISTAS ESTAN UBICADOS EN LAS GRAMAS EL DOCENTE DARA UNOS COMANDOS COMO LEVANTARSE Y SENTARSE AL PRINCIPIO TODOS LO HARAN AL MISMO TIEMPO, LUEGO A CADA NIÑO SE LE DESIGNARA UN NUMERO Y CUANDO EL DOCENTE LO MENCIONE SOLO SE LEVANTA A QUIEN LE CORRESPONDE	
20		EL SOLDADO	EJERCICIO 2	JUGAREMOS LA MARCHA DEL SOLDADO MOTIVANDO A LOS NIÑOS A MARCHA EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 3	CAMINATA EN VARIAS DIRECCIONES EN GRAMA Y SUPERFICIE PLANA SE REALIZA CAMINATA CON LOS PATINES EN DIFERENTES SUPERFICIES.	
25		CONGHELADOS	JUEGO	CONGELADOS PARA ESTE JUEGO TODOS LOS DEPORTISTAS SE ESTARAN DESPLAZANDO POR EL CAMPO Y CUANDO EL DOCENTE DIGA CONGELADOS TODOS DEBERAN QUEDARSEN INMOVILES.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE DE AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	17/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	36

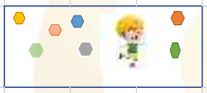
TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL MISIONERO LADRON DE LADRONES	ESTA LECTURA TRATA SOBRE EL RESPETO HACIA LAS COSAS DE LOS DEMAS
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS GRUPOS LOS CUALES FORMARAN UNA FILA CADA PARTICIPANTE TENDRA UN NUMERO, EN LA MITAD DELN CAMPO ESTARA UN BALON CUANDO EL DOCENTE MENCIONE EL NUMERO TENDRA QUE SALIR LOS PARTICIPANTES A COGER EL BALON,	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 1	DE APAREJAS UNO SERA BLANCO Y EL OTRO NEGRO ESTARAN UBICADOS ESPALDA CON ESPALDA Y CUANDO EL DOCENTE DIGA NEGRO EL BLANCO TENDRA QUE PATINAR HASTA LLEGAR AL CONO PARA QUE SU COMPAÑERO NO LO LOGRE ATRAPAR DESARROLLANDO ASI LA VELOCIDAD DE REACCION	
20	FASE CENTRAL	VELOCIDAD DE REACCION	EJERCICIO 2	SE UBICARAN EN LA MITAD DEL CAMPO UNOS CONOS Y EL GRUPO SE DIVIDE EN DOS CADA GRUPO ESTARA ALOS EXTREMOS CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO CADA EQUIPO TENDRTA QUE DESPLAZARSE A RECOGER LA MAYOR CANTIDAD DE CONOS.	
20	FASE CENTRAL	RELEVOS	EJERCICIO 3	POR TRIOS SE UBICARAN EN EL CAMPO UNO EN EL EXTREMO DEL CAMPO EL ,OTRO EN EL MITAD Y EL OTRO AL FINAL EL CAMPO Y SE ENUMERARAN CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO SALE EL NUMERO 1 AL LLEGAR AL NUMERO 2 LE DA MANO PARTA QUE ESTE VAYA A DONDE ESTA EL COMPAÑERO NUMERO 3.	
25	FASE CENTRAL	PIEDRA	JUEGO	LOS DEPORTISTA JUGARAN PIEDRA PAPEL O TIJERA QUIEN PIERDA TENDRA QUE DAR UNA VUELTA AL CAMPO	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUÉ .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	TRAER UNA FRASE SOBRE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	nataly
MUNICIPIO	ARBEAEZ	FECHA	20/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA DE PATINAJE			SESION	37

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	:RCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	SENSIBILIZACION	EL ASNO Y EL CABALLO LA IMPORTANCIA DE CUIDAR, RESPETAR Y ACOMPAÑAR LAS PERSONAS QUE QUEREMOS NO SOLOEN LOS BUENOS TIEMPO SINO TAMBIEN CUANDO ATRAVIESAN UN MAL MOMENTO	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	LOS DEPORTISTAS SALTARAN LA CUERDA DURANTE UNOS MINUTOS CAMBIANDO DE RITMO, LUEGO JUGAREMOS LA CULEBRITA	
20	FASE CENTRAL	ANIGO	EJERCICIO 1	DE A PAREJAS UNO DE LOS DEPORTISTAS SERA TRASLADADO DEL PUNTO A AL PUNTO B POR MEDIO DE UN ARO. LUEGO CAMBIARAN DE ROLES Y DE COMPAÑEROS.	
20		DESPLAZAMIENTO	EJERCICIO 2	LOS DEPORTISTAS SE DESPLAZARAN AL PLATILLLO INDICADO SEGÚN EL COLOR QUE MENCIONE EL DOCENTE	
20		LEVANTARSE Y SENTARSE	EJERCICIO 3	LOS DEPORTISTAS ESTARAN SENTADOS POR TODO EL CAMPO Y SONIDO SEL SILBATO SE LEVANTARAN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE ADOPTANDO LA POSICION BASICA, LUEGO LO HARAN ACOSTADOS BOCA ABAJO, BOCA ARRIBA ETC.	
25		LA LLEVA	JUEGO	JUGAREMOS LA LLEVA CON BALON UN DEPORTISTA DEBERA TOCARLE LA ESPALDA A CUALQUIER COMPAÑERO CON EL BALON PERO SIN LANZARLO Y DECIRLE LA LLEVA.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	No se puede mostrar la imagen en este momento.
			RETO PROXIMA SESION	PARA LA PROXIMA SESION DE CLASE PONDREMOS EN PRACTICAEL VALOR DE LA AMISTAD	MATO DE PLANEACIÓN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	22/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
OBJETIVO:	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES FORMAR DE FRENAR			SESION	38

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LOS RATONES Y LA COMADREJA ATIENDE TUS RESPONSABILIDADES O NO CONSEGUIRAS NADA	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE UBICARAN EN EL CAMPO CADA DEPORTISTA ESTARA UBICADO DENTRO DE UN ARO, CUANDO EL DOCENTE DIGA CAMBIO LOS DEPORTISTAS BUSCARAN OTRO ARO Y SE UBICARAN DENTRO DE EL.	
20	FASE CENTRAL	CIERRO Y ABRO	EJERCICIO 1	CUANDO SE INICIE LA MARCHA DEBERA ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS LO MAS AMPLIO POSIBLE HASTA DISMINUIR LA VELOCIDAD	
20		CAIDA 4 APOYOS	EJERCICIO 2	DE MANERA MUY LENTA INICIARAN CARRERA EN MARCHAA Y LUEGO SE LES ENSEÑARA A CAER EN 4 APOYOS COMO LO INDICA LA IIMAGEN	
20		FRENADO EN T	EJERCICIO 3	LUEGO DE PRACTICAR LAS ANTERIOES FORMA FRENADO CONTINUAMOS CON LA FRENADA EN T,CONSISTE EN LLEVAR EL PIE MAS HABIL HACIA ATRÁS EN FORMA VERTICAL Y DEJARLO DERAPAR	
25		TIRA EL DADO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS LANZARAN UN DADO Y DEPENDIENDO EL NUMERO QUE SALGAN TENDRAN QUE DAR LAS VUELTAS	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

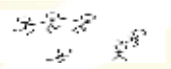
DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	24/11/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
OBJETIVO:	REFORZAR LAS DIFERENTES FORMAS DE FRENADO POR MEDIO DEL JUEGO				SESION	39	
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG		
10	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	EL LADRADOR Y LAS GRULLAS LAS ACCIONES HACEN ENTENDER LO QUE LAS PALABRAS NO			
		REFLEXION					
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	REALIZAR MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA PREPARACION DEL CUERPO, PARA UNA ACTIVIDAD FISICA DETERMINADA Y RECUPERACION MUSCULAR			
20	FASE CENTRAL	CIRCUITO	EJERCICIO 1	EL DOCENTE CON ANTERIORIODAD CREARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES OBSTACULOS DONDE EL DEPORTISTA AL LLEVAR A CADA UNO DE ELLOS DEBERA FRENAR DE LA MANERA QUE DICIDA PARA TOCAR UN CONO QUE ESTRA AL FINAL			
20		FRENADO	EJERCICIO 2	EN ESTE JUEGO, SE COLOCAN DIFERENTES OBSTÁCULOS EN EL CAMINO Y LOS PARTICIPANTES DEBEN FRENAR ANTES DE CHOCAR CON ELLOS, UTILIZANDO DIFERENTES TÉCNICAS DE FRENADO. EL OBJETIVO ES QUE LOS PARTICIPANTES PRACTIQUEN LA HABILIDAD DE FRENAR EN SITUACIONES DE EMERGENCIA.			
20		EQUILIBRIO	EJERCICIO 3	ANFIANZAR EL EQUILIBRIO DINAMICO. REFORZAR EL EQUILIBRIO EN DESPLAAZAMIENTO EQUILIBRIO CON PIE DERECHO Y PIE IZQUIERDO EQUILIBRIO EN LINEA RECTA Y CAMBIO DE DIRECCION	No se puede mostrar la imagen en este momento.		
25		ZORRILLO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS ESTRAN ESCONDIDOS EN LA CUEVA Y EL ZORRO ESTARA FUERA DE ELLA PERO CUANDO EL DOCENTE HAGA SONAR EL SILBATO TENDRAN QUE SALIR Y NO DEJARSEN ATRAPAR			
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.			
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE		

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje	VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA
MUNICIPIO	ARBELAEZ	FECHA	27/11/2023	NIVEL	PEREFECCIONAMIENT
OBJETIVO:	LOGRAR EL DESPLZAMIENTO DEL DEPORTISTA DE DIFERENTES POSICIONES			SESION	40

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	TEMATICA REFLEXION	SENSIBILIZACION	LA MOSCA HAY QUE SALIR DE LOS APRIETOS DONDE NOS METEMOS	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS CADENITA	
20	FASE CENTRAL	REMOLQUE	EJERCICIO 1	REALIZAREMOS GRUPOS DE 4 DEPORTISTAS Y SE UBICARAN EN FILA EL ULTIMO DEPORTISTA DEBERA LLEVA A SUS OTROS COMPAÑEROS EMPUJANDOLOS	
20		CARRITO	EJERCICIO 2	REALIZAR LA POSICION UN POCO EXAGERADA, PARA ASI LOGRARLA POSTURA CORRECTA	
20		MOTICO	EJERCICIO 3	LUEGO DE TENER LA POSICION CORRECTA DE CARRITO, REAIZAMOS UNA VARIANTE DE DIFICULTADA PARA LOGRAR HACER MOTICO	
25		JUEGO LIBRE	JUEGO	EL DOCENTE ELIGIRA UN NIÑO AL AZAR Y EL ESCOJERA EL JUEGO,	
15	FASE FIN	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	29/11/2023	NIVEL	PERFECCI	2
OBJETIVO:	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE GLOBITO CON O SIN ELEMENTOS DE LA MANERA ADCUADA				SESION	41	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	NSIBILIZACIO	RESPONDABILIDAD	
10	FASE INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE HACE UNA MEDIALUNA Y PASAREMOS A UN DEPORTISTAS PARA QUE CON EL DOCENTE REALICEN LOS RESPECTIVOS MOVIMIENTOS ARTICULAR DE FORMA DESCENDENTE.LUEGO JUGAREMOS AL SAPITO	
20	FASE CENTRAL	PATINAJE EN UNA PIERNA	EJERCICIO 1	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE PATINE EN UNA PIERNA Y QUE EXTIENDA LA OTRA PIERNA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS, ALTERNANDO ENTRE UNA Y OTRA. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A	
20	FASE CENTRAL	CAMINAR EN PATINE	EJERCICIO 2	EL DOCENTE LE PEDIRA AL NIÑO QUE CAMINE EN PATINES, MANTENIENDO LOS PIES JUNTOS Y LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS. LUEGO, QUE LEVANTE UNO DE LOS PIES Y LO EXTIENDA HACIA ADELANTE, MANTENIENDO EL OTRO PIE EN	
20	FASE CENTRAL	COORDINACION	EJERCICIO 3	PÍDELE AL NIÑO QUE SALTE MIENTRAS PATINA, LEVANTANDO AMBOS PIES DEL SUELO Y VOLVIENDO A ATERRIZAR EN POSICIÓN DE PATINAJE. ESTE EJERCICIO LES AYUDARÁ A DESARROLLAR LA FUERZA Y LA	
25	FASE CENTRAL	JUEGO DE CAPTURAR LA BANDERA:	JUEGO	DIVIDE A LOS NIÑOS EN DOS EQUIPOS Y COLOCA UNA BANDERA EN CADA EXTREMO DE LA CANCHA. EL OBJETIVO ES QUE CADA EQUIPO CAPTURE LA BANDERA DEL OTRO EQUIPO Y LA TRAIGA DE VUELTA A SU PROPIA LÍNEA DE META.	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	SE REALIZA LA RETROALIMENTACION DE LO VISTO EN CLASE Y SE LES PREGUNTA A LOS DEPORTISTA QUE FUE .LO MAS FACIL Y DIFICIL DEL DIA DE HOY.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION Y TRAER UNA FRASE DE RESPONSABILIDAD	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	01/10/2023	NIVEL	PERFECCIONAMIETO	
OBJETIVO:	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES FORMAR DE FRENAR				SESION	42	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	NSIBILIZACIO	LOS RATONES Y LA COMADREJA ATIENDE TUS RESPONSABILIDADES O NO CONSEGUIRAS NADA	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE UBICARAN EN EL CAMPO CADA DEPORTISTA ESTARA UBICADO DENTRO DE UN ARO, CUANDO EL DOCENTE DIGA CAMBIO LOS DEPORTISTAS BUSCARAN OTRO ARO Y SE UBICARAN DENTRO DE EL.	
20	FASE CENTRAL	CIERRO Y ABRO	EJERCICIO 1	CUANDO SE INICIE LA MARCHA DEBERA ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS LO MAS AMPLIO POSIBLE HASTA DISMINUIR LA VELOCIDAD	
		CAIDA 4 APOYOS	EJERCICIO 2	DE MANERA MUY LENTA INICIARAN CARRERA EN MARCHAA Y LUEGO SE LES ENSEÑARA A CAER EN 4 APOYOS COMO LO INDICA LA IMAGEN	
20		FRENADO EN T	EJERCICIO 3	LUEGO DE PRACTICAR LAS ANTERIOES FORMA FRENADO CONTINUAMOS CON LA FRENADA EN T,CONSISTE EN LLEVAR EL PIE MAS HABIL HACIA ATRÁS EN FORMA VERTICAL Y DEJARLO DERAPAR	
25		TIRA EL DADO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS LANZARAN UN DADO Y DEPENDIENDO EL NUMERO QUE SALGAN TENDRAN QUE DAR LAS VUELTAS	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

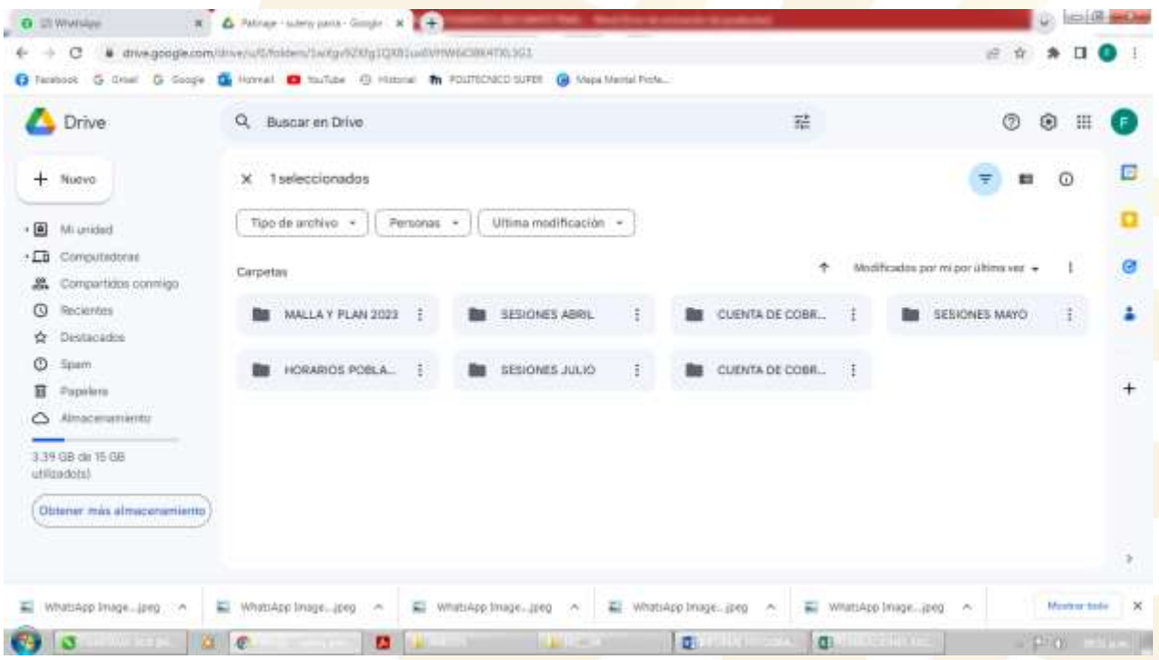
DEPORTE	Patinaje		VALOR	RESPONSABILIDAD	FORMADOR	SULENY PARRA	
MUNICIPIO	ARBELAEZ		FECHA	22/10/2023	NIVEL	iniciacion 2	
OBJETIVO:	DAR A CONOCER A LOS DEPORTISTAS LAS DIFERENTES FORMAR DE FRENAR				SESION	42	

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	ERCICIOS (DESCRPCION O IMAG
10	FASE INICIAL	REFLEXION	NSIBILIZACIO	LOS RATONES Y LA COMADREJA ATIENDE TUS RESPONSABILIDADES O NO CONSEGUIRAS NADA	
10		MOVILIDAD ARTICULAR	CALENTAMIENTO	SE UBICARAN EN EL CAMPO CADA DEPORTISTA ESTARA UBICADO DENTRO DE UN ARO, CUANDO EL DOCENTE DIGA CAMBIO LOS DEPORTISTAS BUSCARAN OTRO ARO Y SE UBICARAN DENTRO DE EL.	
20	FASE CENTRAL	CIERRO Y ABRO	EJERCICIO 1	CUANDO SE INICIE LA MARCHA DEBERA ABRIR Y CERRAR LAS PIERNAS LO MAS AMPLIO POSIBLE HASTA DISMINUIR LA VELOCIDAD	
		CAIDA 4 APOYOS	EJERCICIO 2	DE MANERA MUY LENTA INICIARAN CARRERA EN MARCHAA Y LUEGO SE LES ENSEÑARA A CAER EN 4 APOYOS COMO LO INDICA LA IMAGEN	
20		FRENADO EN T	EJERCICIO 3	LUEGO DE PRACTICAR LAS ANTERIOES FORMA FRENADO CONTINUAMOS CON LA FRENADA EN T,CONSISTE EN LLEVAR EL PIE MAS HABIL HACIA ATRÁS EN FORMA VERTICAL Y DEJARLO DERAPAR	
25		TIRA EL DADO	JUEGO	LOS DEPORTISTAS LANZARAN UN DADO Y DEPENDIENDO EL NUMERO QUE SALGAN TENDRAN QUE DAR LAS VUELTAS	
15	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA.	
			RETO PROXIMA SESION	RETROALIMETACION	MATO DE PLANEACIÒN DE UNA SE

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 8



ANEXO 9

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

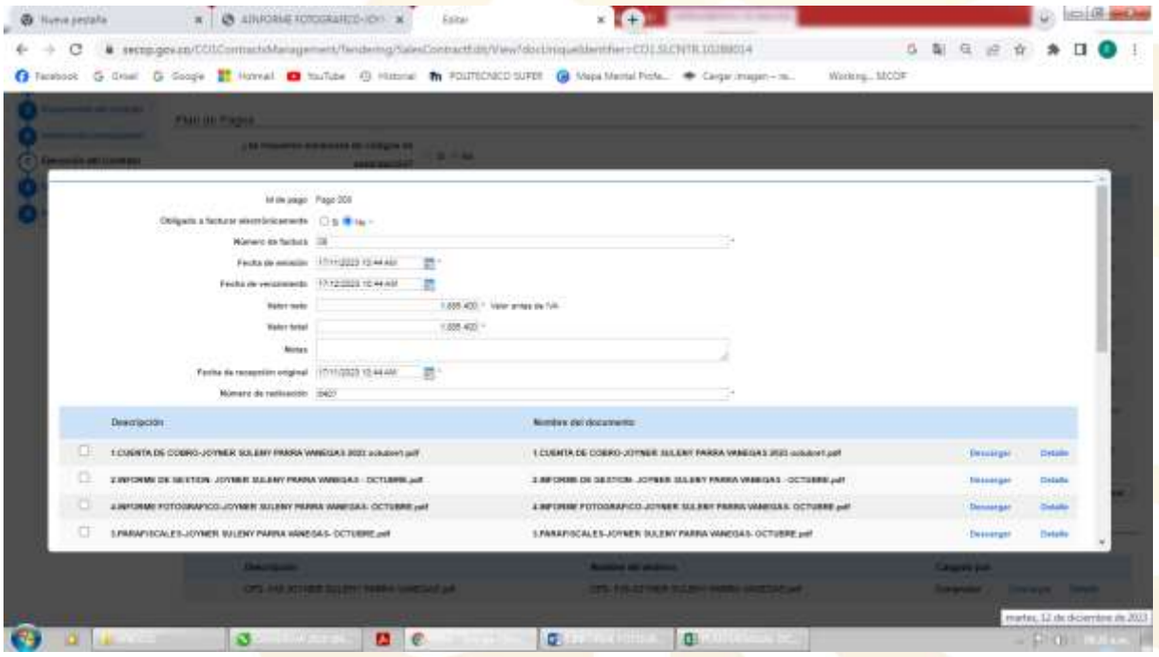
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	ARBELAEZ	
LUGAR: ARBELAEZ COLISEO-PARQUE PRINCIPAL				HORARIO DE PRACTICA	2:00 A 4:00 4:00 A 6:00 6:00 A 8:00	
				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2	FUNDAMENTACION
DESARROLLO MENSUAL (NOVIEMBRE)				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD		x	X
			COMPAÑERISMO			X
			JUSTICIA			
			COOPERACION		X	
			LEALTAD			X
			TRABAJO EN EQUIPO	X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X	
			OBEDIENCIA	X		X
			AUTODISCIPLINA		X	
			PARTICIPACIÓN			X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	
			RECOMPENSA		X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		XX	
			RITMO	X		X
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION	X		X
			REACCIÓN		X	
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD	X		
			FLEXIBILIDAD		X	
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			
						X
		ELEMENTOS TACTICOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS		X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X

FIRMA FORMADOR: SULENY PARRA

ANEXO 9

ANEXO 10



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

ANEXO 11

Municipio de Arbeláez
Secretaria de Cultura, Deporte y Turismo

EL SECRETARIO DE CULTURA, DEPORTE, RECREACION Y TURISMO

HACE CONSTAR:

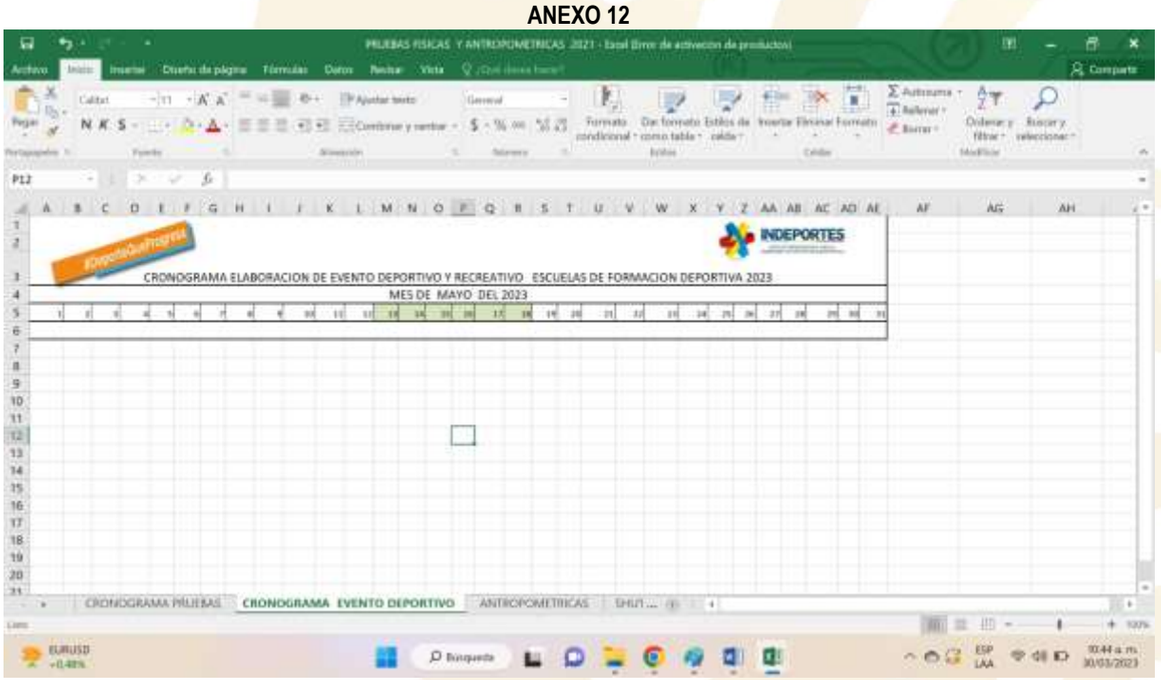
Que JOYNER **SULENY PARRA VANEGAS**, identificada con la cedula de ciudadanía C.C N° 1.014.267.940 de Arbeláez Cundinamarca presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE PATINAJE**, durante el periodo comprendido entre el **01 al 30 de noviembre** cumpliendo con sus obligaciones respectivas según su contrato N°518

Dado en Arbeláez Cundinamarca a los 28 de noviembre de 2023

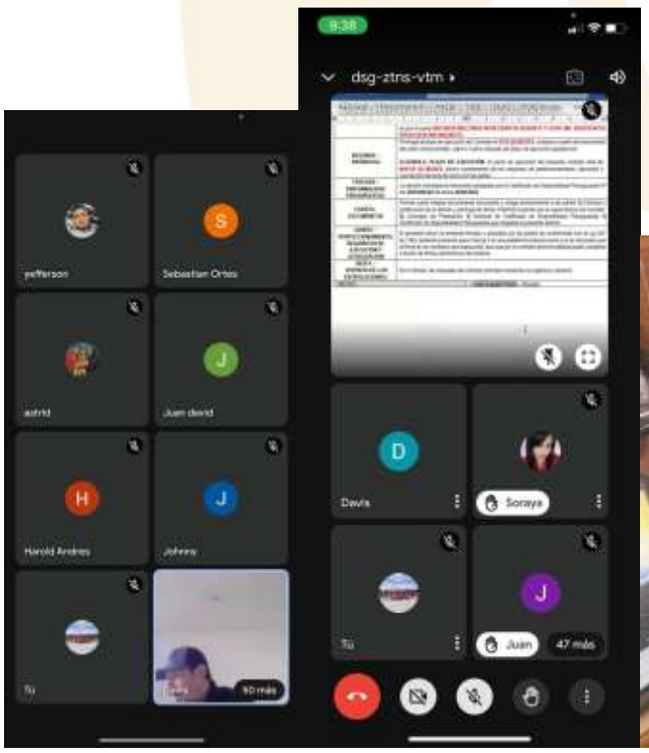
RAMIRO ALARCON RAMIREZ
SECRETARIO DE DESPACHO

Powered by CamScanner

ANEXO 12


CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023
MES DE MAYO DEL 2023
CRONOGRAMA PRUEBAS
CRONOGRAMA EVENTO DEPORTIVO
ANTROPOMETRICAS

ANEXO 13







ANEXO 14

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

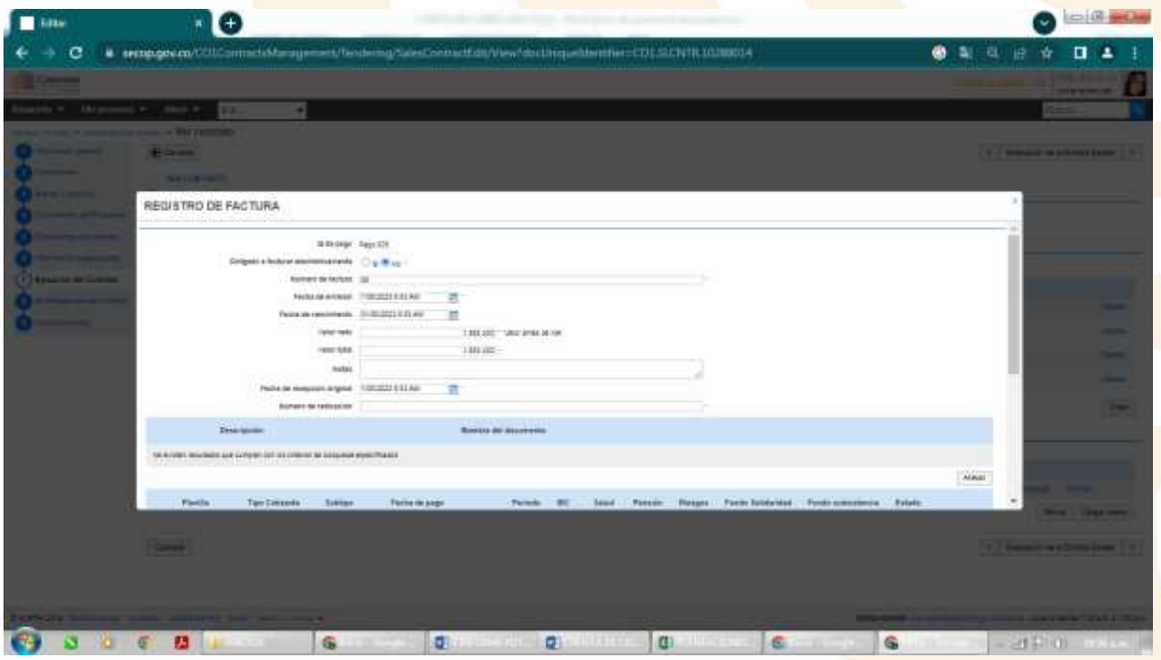
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

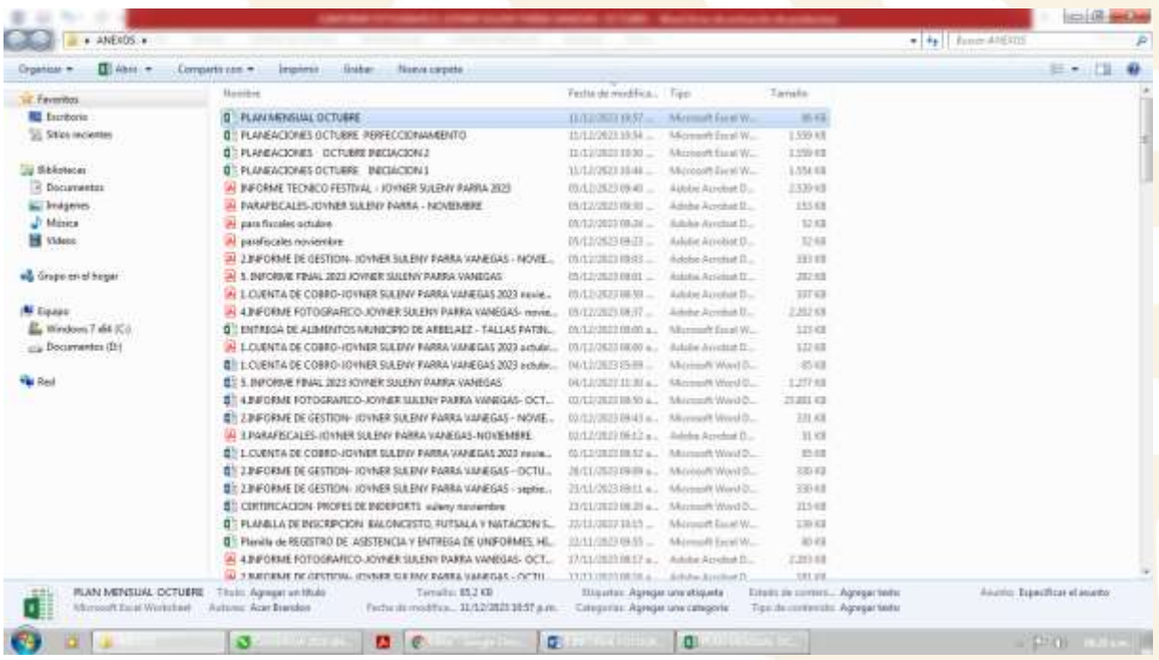
Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

ANEXO 15



ANEXO 16


ANEXOS
Organizar
Abrir
Compartir con
Imprimir
Grabar
Nueva carpeta
Favoritos
Escritorio
Sitios recientes
Bibliotecas
Documentos
Imágenes
Música
Videos
Grupo en el hogar
Equipo
Windows 7 x64 (C:)
Documentos (D:)
Red
Nombre
Fecha de modifica...
Tipo
Tamaño
PLAN MENSUAL OCTUBRE
PLANEACIONES OCTUBRE PERFECCIONAMIENTO
PLANEACIONES OCTUBRE INICIACION 2
PLANEACIONES OCTUBRE INICIACION 1
INFORME TECNICO FESTIVAL - JOYNER SULENY PARRA 2023
PARAFISCALES-JOYNER SULENY PARRA - NOVIEMBRE
para fiscales octubre
parafiscales noviembre
2.INFORME DE GESTION- JOYNER SULENY PARRA VANEGAS - NOVIE...
5. INFORME FINAL 2023 JOYNER SULENY PARRA VANEGAS
1.CUENTA DE COBRO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS 2023 novie...
4.INFORME FOTOGRAFICO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS- novie...
ENTREGA DE ALIMENTOS MUNICIPIO DE ARBELAEZ - TALLAS PATIN...
1.CUENTA DE COBRO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS 2023 octubr...
1.CUENTA DE COBRO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS 2023 octubr...
5. INFORME FINAL 2023 JOYNER SULENY PARRA VANEGAS
4.INFORME FOTOGRAFICO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS- OCT...
2.INFORME DE GESTION- JOYNER SULENY PARRA VANEGAS - NOVIE...
3.PARAFISCALES-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS-NOVIEMBRE
1.CUENTA DE COBRO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS 2023 novie...
2.INFORME DE GESTION- JOYNER SULENY PARRA VANEGAS - OCTU...
2.INFORME DE GESTION- JOYNER SULENY PARRA VANEGAS - septie...
CERTIFICACION PROPES DE INDEPORTS suleny noviembre
PLANILLA DE INSCRIPCION BALONCESTO, FUTSALA Y NATACION S...
Planilla de REGISTRO DE ASISTENCIA Y ENTREGA DE UNIFORMES, HI...
4.INFORME FOTOGRAFICO-JOYNER SULENY PARRA VANEGAS- OCT...
PLAN MENSUAL OCTUBRE
Título: Agregar un título
Tamaño: 85,2 KB
Etiquetas: Agregar una etiqueta
Autores: Acer Brandon
Fecha de modifica... 31/12/2023 10:57 p.m.
Categorías: Agregar una categoría
Asunto: Especificar el asunto