INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ENIDENCIAS INFORME No. 09 de 2023 CONTRATO No.391 de 2023					
Nombre del Contratista	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA				
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	1032386388				
Número del Contrato	391	**Pago Numero**	09	**De**	09
Período Informado	01/11/2023 al 30/11/2023	**No De Registro presupuestal**	2023000400-2023004358		

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 PANTALLAZO DE ESTADOS Y DIVULGACON VOZ A VOZ PARA FORTALECIMENTO DE LA ESCUELA DE FORMACION
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 PANTALLAZO DE LISTA DE ASISTENCA Y FORMATOS DE ESCUELA DE FORMACION
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 MAYA CURRICULAR Y PLAN PEDAGOGICO
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 FOTOGRAFAS DE LOS ENTRENAMENTOS
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 ANEXOS 5 PANTALLAZO DILIGENCIADO DEL GRUPO POBLACIONAL DE LA ESCUELA

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 FOTOGRAFIA EL BUEN USO DE LA IMAGEN DEL INDEPORTES CUNDNAMARCA 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 DIARIOS DE CLASE
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 DEL DRIVE
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 PLANEACION MENSUAL
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 DEL ARCHIVO DE RESULTADOS DE TEST EN 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 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO DE SIBATE DEL MES DE ABRIL
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 FOTOGRAFIAS DEL FESTIVALES EMITIDO Y DIRIGIDO POR INDEPORTES CUNDINAMARCA EN EL MUNICIPIO DE SIBATE
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	VER ANEXO 13 FOTOGRAFIAS DE REUNIONES Y CAPACITACONES DEL MES DE JULIO
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 PANTALLAZO DEL FORMATO FIUD
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 DE CARGUE DE LOS INFORMES EN EL SECOP II

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

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 FOTOGRAFIA REVICION DE FORMATOS Y CONSENTIMENTOS INFORMADOS POR PARTE DEL GESTOR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

ANEXO 1

EVIDENCIA FOTOGRAFICA Y PANTALLAZO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

VER ANEXO 2

PANTALLAZO DE LSTA DE ASSTENCA Y FORMATOS DE ESCUELA DE FORMACION

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION1

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	GUADALUPE CADENA	3102895846		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
2	MIA VICTORIA GONZALEZ-6	3213211993		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
3	ANA VICTORIA ESTUPIÑAN-6	3142080570		1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
4	ARIADNA PEÑALOZA GOYONECHE-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
5	EMANUEL CUBILLOS-6	3127577118		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
6	MIGUEL ANGEL RAMIREZ -6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
7	EMMA SOFIA PARRAGA RAMIREZ-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
8	SARA VALENTINA CONDE RAMIREZ-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
9	SARA JULIANA MARIOTTAS MORENO-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%

#DeporteQueProgresa

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VALENTINA GOMEZ-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
2	LUCIA CAMACHO-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
3	ISABELLA GONZALEZ-6			1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
4	M. JOSE JARAMILLLLO-7	3214277462		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
5	ALISSON LOZANO NIÑO-7	3133967544		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
6	SALOME CUBILLOS-8	3133967544		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
7	JULIETA MONTERO ORTIZ-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
8	SHARIK MARIOTTAS-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
9	DEILYN OTALORA MUÑOZ-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
10	MARIANA MORALES MONTAÑO-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
11	WILBER GONZALEZ-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
12	GENESIS HERNANDEZ HUERTAS-10			1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
13	SARAH GUANIPA SOTO-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
14	EMILY CONTENTO ADAMES-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
15	MELANNIE CUBILLOS -11			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
16	MAYRA GARZON RAMIREZ-12			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
17	SOFIA RAMIREZ-7			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
18	DANNA CAMACHO-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
19	SALOME DAZA-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
20	SHARON REINOSO-6			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
21	M. KAMILA MERINO-8			1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
22	M. JOSE PEREZ-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
23	SARA PEÑALOZA-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
24	MELANY GONZALEZ-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
25	M. FERNANDA SANCHEZ-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
26	HANNA MERCHAN-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
27	THAYRIS MAZO-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
28	XIMENA RINCON-8				1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1	13	13	0	100%
																																		0	0	0	#¡DIV/0!

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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	DANNA MORENO RONDON-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
2	EMILY LONDOÑO GUERRERO-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
3	STEFANNY JIMENEZ MORENO-11			1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
4	ALEXANDRA SEPULVEDA-12			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
5	SARAH LOZANO NIÑO-13			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
6	AILYN LONDOÑO GUERRERO-13			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
7	JULIANA MORALES-13			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
8	VALERY GARZON MARTINEZ-13			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
9	CAMILA A. MORENO RONDON-13			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
10	SHARA C. BELLO PINEDA-15			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
11	ARIANA GARCIA-8			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
12	SAMUEL RICO BOCANEGRA-7			1		1			0		1		1			0		1		1			1	1		1			0		1		13	10	3	77%
13	ISABELLA VILLARAGA GARCIA-9			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
14	MARIANA REYYES GARZON-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
15	EMELYN GONZALEZ-10			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
16	LAURA RICO BOCANEGRA-11			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
17	MELANY REYES BRICEÑO-12			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
18	EMILY AGULAR ALVARADO-15			1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1			1		1		13	13	0	100%
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

VER ANEXO 3
PANTALLAZO DE MAYA CURRICULAR Y PLAN PEDAGOGICO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN 1

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 BASICAS	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 MINIMA
						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
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES NOS AYUDARAN A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EN PATINES
						RITMO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS AUDITIVOS A CUALQUIER SEÑAL RITMICA (PALMAS, VOZ, PITO,) LOGRANDO LLEVAR EL RITMO CORRESPONDIENTE
						ANTICIPACION	TENER LA CAPACIDAD DE REACCIONAR PRONTO Y RAPIDO AL ESTIMULO DADO, UNA CAIDA O UNA ORDEN
						ORIENTACION	LOGRAR REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS TEMPOESPACIALES LOS CUALES AYUDARAN A TENER UNA MEJOR UBICACIÓN ESPACIAL
						DIFERENCIACION	LOGRAR DIFERENCIAR MOVIENTOS BASICOS MOTRICES
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR O MOVERSE LO MAS RAPIDO POSIBLE
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	LOGRA TRABAJAR LA FUERZA DE SU PROPIO PESO PARA ASI IR ADAPTANDO PARA EL SIGUIENTE NIVEL
						FUERZA RESISTENCIA	
						FUERZA MAXIMA	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA ACTIVIDADES LUDICAS QUE FACILITAN MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTENCIA
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	TRASLACION	PODER IR DE UN LADO A OTRO CON CONFIANZA Y EQUILIBRIO
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA TRABAJAR CON EL COMPAÑERO PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ASISTIDA
						ASISTIDA	
						RESISTIDA	
						BALISTICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ENLONGACION MUSCULAR POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	MARCHA	FUERZA	REALIZA LOS DIFERENTES EJERCICIOS QUE LOGRAN EL MOVIMIENTO DE DESPLAZAMIENTO PARA MAYOR CONTROL DE LOS PATINES
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD REALIZANDO LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						DEPLAZAMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES
						COORDINACION	REALIZA EJERCICIOS COORDINATIVOS SOBRE EL DESPLAZAMIENTO EN PATNES
				2	POSTURA BASICA	RESISTENCISTENCIA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA POR UN TIEMPO DETERMINADO POR EL ENTRENADOR
						UBICACIÓN	MANTIENE LA UBICACIÓN DESIGNADA DESDE UN PRINCIPIO
						CONCENTRACION	MANTIENE LA CONCENTRACION NECESARIA PARA CUMPLIR CON LA HABILIDAD
						ADAPTACION	SE ADAPTA A LA POSTURA BASICA EN UN TIEMPO DETERMINDO
				3	LATERALIDAD	COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA SU LATERALIDAD
						FUERZA	DOMINA EL MOVIMIENTO BASICO DE LOS PIES APLICANDO LA FUERZA ADECUADA
						PRESICION	CONTROLA SU POSTURA EN LOS ANGULOS ADECUADOS SIENDO PRECISO CON LOS MISMOS
				4	DESPLAZAMIENTO	FUERZA	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS CON LA FUERZA NECESARIA PARA AVANZAR SOBRE SUS PATINES
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA EL DESPLAZAMIENTO CON EL MOVIENTO DE SUS PIERNAS
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD NECESARIA SOBRE LOS PATINES
						EQUILIBRIO	LOGRA AVANZAR SOBRE LOS PATINES SIN PERDER EL EQUILIBRIO NECESARIO
				5			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	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 A LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECESARIA 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 COMPAÑIA DE SUS COMPAÑEROS
						BUEN USO DE IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA	USA DE MANERA ADECUADA LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA
						CULTURA CIUDADANA	COMPRENDE LA CULTUIA CIUDADANA COMO EL COMPAÑERISMO Y LA CORDIALIDAD ANTE LA COMUNIDAD
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	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 MANERRA 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 PRACICA
				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, DURANTE Y FUERA DE LA PRACTICA REALIZA SU HIDRATACIÓN 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 RECUPERACIÓN 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 RESPONSABLE
						CONTROL DE EMOCIONES	TIENE CONTROL DE SUS EMOCIONES Y MOMENTO DE FRUSTACIÓN 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 QUE ELEGIMOS COMO CALENTAMIENTO
						LA LLEVA	PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD ESCOGIDA PARA REALIZAR EN MOMENTO DE TIEMPO LIBRE
						SALTAR LA CUERDA	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA LUDICA EN COMPAÑIA DE SUS COMPAÑEROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASE DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES	LOGRA REALIZAR TODAS LAS HABILIDADES BASICAS SIGUIENDO EL CIRCUITO SEÑALADO
						CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA REALIZAR EL CIRCUITO DE MANERA CORRECTA SEGÚN EL EJERCICIO PEDIDO
						CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES	LOGRA SUPERA LOS CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SATISFACTORIAMENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES MUNICIPALES	LOGRA PARTICIPAR EN EVENTOS MUNICIPALES ENTRE OTROS
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA ASISITIR A FOGUEOS Y ENCUENTROS DEPORTIVOS
						ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS	LOGRA SER SELECCIONADA PARA ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS
						FESTIVALES TRADICIONALES	PARTICIPA EN EVENTOS DEL MUNICIPIO

FECHA DE ENTREGA	MAYO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN 2

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 BASICAS	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 MINIMA
						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
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS GIMNASTICOS LOS CUALES NOS AYUDARAN A DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EN PATINES
						RITMO	LOGRAR REALIZAR EJERCICIOS AUDITIVOS A CUALQUIER SEÑAL RITMICA (PALMAS,VOZ,PITO,) LOGRANDO LLEVAR EL RITMO CORRESPONDIENTE
						ANTICIPACIÓN	TENER LA CAPACIDAD DE REACCIONAR PRONTO Y RAPIDO AL ESTIMULO DADO, UNA CAIDA O UNA ORDEN
						ORIENTACIÓN	LOGRAR REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS TEMPOESPACIALES LOS CUALES AYUARAN A TENER UNA MEJOR UBICACIÓN ESPACIAL
						DIFERENCIACIÓN	LOGRAR DIFERENCIAR MOVIMIENTOS BASICOS MOTRICES
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	CAPACIDAD DE REACCIONAR O MOVERSE LO MAS RAPIDO POSIBLE
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACIÓN ANATOMICA	LOGRA TRABAJAR LA FUERZA DE SU PROPIO PESO PARA ASI IR ADAPTANDO PARA EL SIGUIENTE NIVEL
						FUERZA RESISTENCIA	
						FUERZA MAXIMA	
						FUERZA EXPLOSIVA	
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	REALIZA ACTIVIDADES LUDICAS QUE FACILITAN MEJORAR LA CAPACIDAD DE LA RESISTÉNCIA
						ANAERÓBICA	
				3	VELOCIDAD	TRASLACIÓN	PODER IR DE UN LADO A OTRO CON CONFIANZA Y EQUILIBRIO
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	LOGRA TRABAJAR CON EL COMPAÑERO PARA REALIZAR EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ASISTIDA
						ASISTIDA	
						RESISTIDA	
						BALISTICA	MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ENLONGICIÓN MUSCULAR POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	MARCHA	FUERZA	REALIZA LOS DIFERENTES EJERCICIOS QUE LOGRAN EL MOVIMIENTO DE DESPLAZAMIENTO PARA MAYOR CONTROL DE LOS PATINES
						ESTABILIDAD	LOGRA MANTENER LA ESTABILIDAD REALIZANDO LOS DIFERENTES EJERCICIOS
						DEPLAZMIENTO	LOGRA DESPLAZARCE DE UN LUGAR A OTRO SIN PERDER EL CONTROL DE LOS PATINES
						COORDINACION	REALIZA EJERCICIOS COORDINATIVOS SOBRE EL DESPLAZAMIENTO EN PATNES
				2	POSTURA BASICA	RESISTENCISTENCIA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA POR UN TIEMPO DETERMINADO POR EL ENTRENADOR
						UBICACIÓN	MANTTIENE LA UBICACIÓN DESIGNADA DESDE UN PRINCIPIO
						CONCENTRACION	MANTIENE LA CONCENTRACION NECESARIA PARA CUMPLIR CON LA HABILIDAD
						ADAPTACION	SE ADAPTA A LA POSTURA BASICA EN UN TIEMPO DETERMINDO
				3	LATERALIDAD	COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA SU LATERALIDAD
						FUERZA	DOMINA EL MOVIMIENTO BASICO DE LOS PIES APLICANDO LA FUERZA ADECUADA
						PRESICION	CONTROLA SU POSTURA EN LOS ANGULOS ADECUADOS SIENDO PRECISO CON LOS MISMOS
				4	DESPLAZAMIENTO	FUERZA	REALIZA LOS DESPLAZAMIENTOS CON LA FUERZA NECESARIA PARA AVANZAR SOBRE SUS PATINES
						COORDINACION	COORDINA DE MANERA ADECUADA EL DESPLAZAMIENTO 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
				5			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	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 A LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECASAMIA 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 COMPAÑIA DE SUS COMPAÑEROS
						BUEN USO DE IMPLEMENTACION DEPORTIVA	USA DE MANERA ADECUADA LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA
						CULTURA CIUDADANA	COMPRENDE LA CULTIUA CIUDADANA COMO EL COMPAÑERISMO Y LA CORDIALIDAD ANTE LA COMUNIDAD
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	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 MANERRA ADECUANDO TENIENDO EN CUENTA LLA SITUACION
						COMPROMISO	DA RESPUESTA A ESTE VALOR MOSTRANDO COMPROMISO CON SU CLASE Y CADA DIA MEJORAR EN LA MISMA
						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, DURANTE Y FUERA DE LA PRACTICA 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 RECUPERACIÓN 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 PROGRESIVAMENTE 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 PUESTAS EN LA PRACTICA
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	MANEJA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA Y APOYO CON TODOS SUS COMPAÑEROS
						TOMA DE DESICIONES	LOGRA TOMAR SUS PROPIAS DESICIONES DE MANERA EFICIENTE Y RESONSABLE
						CONTROL DE EMOCIONES	TIENE CONTROL DE SUS EMOCIONES Y MOMENTO DE FRUSTACIÓN 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 QUE ELEGIMOS COMO CALENTAMIENTO
						LA LLEVA	PARTICIPA EN LA ACTIVIDAD ESCOGIDA PARA REALIZAR EN MOMENTO DE TIEMPO LIBRE
						SALTAR LA CUERDA	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA LUDICA EN COMPAÑÍA DE SUS COMPAÑEROS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CLASE DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE HABILIDADES	LOGRA REALIZAR TODAS LAS HABILIDADES BASICAS SIGUIENDO EL CIRCUITO SEÑALADO
						CIRCUITO DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRA REALIZAR EL CIRCUITO DE MANERA CORRECTA SEGÚN EL EJERCICIO TECTINO
						CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES	LOGRA SUPERA LOS CIRCUITOS DE ACTIVIDADES MOTRICES SAISFACTORIAMENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES MUNICIPALES	LOGRA PARTICIPAR EN EVENTOS MUNICIPALES ENTRE OTROS
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	LOGRA ASISTIR A FESIJEOS Y ENCUENTROS DEPORTIVOS
						ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS	LOGRA SER SELECCIONADA PARA ENCUENTROS CON OTRAS ESCUELAS
						FESTIVALES TRADICIONALES	PARTICIPA EN EVENTOS DEL MUNICIPIO

FECHA DE ENTREGA	MAYO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA
MUNICIPIO	SIBATE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS	CAMINAR	REALIZA EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO DANDO COMO OBJETIVO LA CAMINATA PASIVA
						CORRER	RECONOCE LOS CAMBIOS DE VELOCIDAD A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR
						SALTAR	LOGRA HACER SALTOS LATERALES Y FRONTALES
						ATRAPAR	ASIMILA Y CONTROLA UN OBJETO EN MOVIMIENTO LANZA Y ATRAPA
						RODAR	IDENTIFICA CUALQUIER MOVIMIENTO SOBRE UN EJE VERTICALY HORIZONTAL
					CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES	EQUILIBRIO	MANTIENE Y RECUPERA EL ESTADO DE EQUILIBRIO DENTRO DEL MOVIMIENTO
						RITMO	LOGRA REALIZAR CAMBIOS DINAMICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTO
						ANTICIPACION	RESPONDE A ESTIMULOS AUDITIVOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						ORIENTACION	DETERMINA MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO SEGÚN LA UBICACIÓN
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA ENTRE UNA HABILIDAD Y OTRA DURANTE EL MOVIENTO
				6	CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES	AGILIDAD	PENSAR Y ACTUAR DE ACODE A LA NECESIDAD
						DIFERENCIACION MOTRIZ (COORDINACION INTER E INTRAMUSCULAR)	RECONOCER LATERALIDAD
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ADAPTACION ANATOMICA	LOGRA REALIZAR TENSIONES MUSCULARES ESTATICAS SIN NINGUN TIPO DE MOVIMIENTO MANTENIENDO UNA POSTURA ADECUADA
						FUERZA RESISTENCIA	LOGRA MANTENER UN RITMO EN LOS ELEMTOS CUANDO ESTOS SE TORNEN REPETIVOS CORRECTOS
						FUERZA MAXIMA	LOGRA REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA DURANTE LA PRACTICA
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA EN SALTOS ENTRE OTROS EJERCICIOS
						FUERZA HIPERTROFIA	
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	REALIZA EJERCICIOS DE LARGA DURACION Y POCA INTENSIDAD
						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
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	LOGRA HACER UNA AMPLITUD MAXIMA MUSCULAR SIN NINGUNA AYUDA EXTERNA
						PASIVA	LOGRA LLEVAR UNA PARTE SEPARA DE UN PUNTO A UNA VELOCIDAD CONSTANTE SEGÚN LO INDIQUE LA ACTIVIDAD A
						RESISTIDA	
						BALISTICA	LOGRAR UNA MAYOR ELONGACION Y AMPLITUD EN LOS MUSCULOS Y ARTICULACIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	DIRECCION	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 COORDINACIÓN EN DESPLAZAMIENTO SOBRE PATINES
				3	CURVA	POSTURA	LOGRA MANTENER LA POSTURA BASICA SIN NINGUNA DIFICULTAD
						TRASPIE	LOGRA HACER EL CRUZE EN CIRCULO PARA MEJORAR LA TECNICA EN CURVA
						EQUILIBRIO	MANTIENE EL EQUILIBRIO NECESARIO PARA HACER EL CRUZE 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 COORDINADO CON EL DESPLZAMIENTO DE LOS PIES
						ESTABILIDAD	MANTIENE LA ESTABILIDAD DURANTE EL DESPLAZAMIENTO
						BALANCEO	REALIZA UN BREVE BALANCEO EN RECTA PARA MEJORAR LA TECNICA
						DESPLAZAMIENTO	SE DESPLAZA POR TODO EL ESCENARIO UTILIZANDO TODOS LOS EJERCICIOS INDICADOS
				5			
		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 EVOLUCION DE LA DISCIPLINA A NIVEL NACIONAL COMO POTENCIA MUNDIAL
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DE ESCENARIO	RECONOCE LAS MEDIDAS EXACTAS DE LA PISTA REGLAMENTARIA
						INPLEMENTACION	CONOCE A LA PERFECCION SOBRE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA NECESARIA 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 VOLITIVO	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
						RESPETO	
						TOLERANCIA	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	SE PRESENTA A LA PRATICA EN CON EXCELETEN PRESENTACION
						ALIMENTACIÓN	DURANTE LA PRACTICA SE HIDRATA 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 SUPERANDO CADA DIFICULTAD
						LIDERAZGO	LOGRA SER LIDER Y OPINAR PARA SENTIRSE IMPORTANTE EN LA PRACTICA Y AYUDAR CON SUS CONOCIMIENTOS
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRA ATENDER 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 DETERMINACIÓN EN CADA ACTIVIDAD PROPUESTA POR EL ENTRENADOR
						TOMA DE DESICIONES	TOMA LA INICIATIVA PARA TOMA DE DESICIONES EN DIFERENTES ACTIVIDADES
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAPTURA LA BANDERA	REALIZA LOS EJERCICIOS 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 RECREODEPORTIVOS
						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	CLASE DE DANZA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE ELLAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	HABILIDADES BASICAS	PARTICIPAR EN LAS CLASES PROGRAMADAS
						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

FECHA DE ENTREGA	MAYO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA
MUNICIPIO	SIBATEg

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

PATINAJE ARTISTICO

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 artístico 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

La escuela de formación deportiva de patinaje busca fomentar hábitos saludables, en los niños

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 artístico 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 artístico • 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

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

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. en esta oportunidad por el patinaje artístico y sus diferentes modalidades. Para poder desarrollar de manera precisa la trasmisión de conocimientos y generar un mejor acompañamiento, el proceso de formación en tres 3 niveles o categorías

-Los principales participantes identificados son: los infantes ya que les llama la atención todos los deportes
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad identificables.
- Cooperantes: Municipios de Departamento

INICIACIÓN: 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: 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 artístico es una modalidad en el cual se mezcla el arte y precisión de girar, interpretación musical, realizar elementos técnicos, se practica con patines de cuatro ruedas. Los deportistas deben realizar pruebas en sus diferentes modalidades como lo son: libre individual, figuras, danza, pareja de alto, pareja de danza y precisión , con el objetivo de ganar los primeros tres lugares, el patinaje artístico 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 competencias

.

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

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

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

OBJETIVOS	COMPONENTES	DESTREZAS
• Desarrollar la adaptación al implemento y Consolidar el equilibrio. • Consolidar el desarrollo de valores, enfatizando en el respeto y la tolerancia. • Implementar las normas de convivencia en clase, tales como la asistencia, elaboración de tareas, puntualida	• Capacidades coordinativas • Movimientos básico • Enseñanza por medio del juego • Habilidades técnicas básicas • Flexibilidad • Fuerza • Estabilidad • Agilidad • Velocidad de reacción • Juego en equipo	• Colocación de patines • Equilibrio estático • Caminar, marchar y deslizarse • Impulso pie derecho y pie izquierdo • Desplazamiento al frente • Paso de obstáculo pie derecho, pie izquierdo • Caída • Freno (en T y en globito)

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

OBJETIVOS	COMPONENTES	HABILIDADES
• Mejorar el equilibrio dinámico, mediante el desplazamiento sobre los patines en la pista. • Implementar l a cordialidad y los lazos de amistad en el grupo. • Desarrollo y consolidación de valores, retomando los ya vistos e integrando otros como la honestidad, la paciencia.	• fundamentar en movimientos básicos • Aspectos técnicos del patinaje • Capacidades físicas especificas • Corrección de la técnica • Convivencia social • Juego limpio • Reglamento	• Globito • Zigzag • Garcita • Angelito • Salto 2 pies • Trenzado derecha e izquierda • Media luna • Slalom 2 pies • Trenza de frente

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1-I2-F1
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1-I2-F1
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
			Coordinación Especial	Agilidad	I1-I2-F1
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1-I2-F1
				Asistida	I1-I2-F1
				Resistida	I1-I2-F1
				Balística	I1-I2-F1
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	I2-F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	I2-F1
				Anaeróbica	I2-F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	I2-F1
				Fuerza Resistencia	I2-F1
				Fuerza Máxima	I2-F1
				Fuerza Explosiva	I2-F1
				Fuerza Hipertrofia	I2-F1
			VELOCIDAD	Traslación	I2-F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2-F1
			Equilibrio postural		I1-I2-F1
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2-F1
			Lateralidad		I1-I2-F1
			Independencia segmentaria		I1-I2-F1

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

8. METODOLOGIA
Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y sub temas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo al deporte que se desarrollara al interior de cada uno de los Municipios. **Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas con un tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cada deportista.** **Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificar los temas y subtemas que la componen.** **Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.** **Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.** **Los programas deben estar acompañado de los planes formadores. Además, todo este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida**

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

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

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

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

10. ENFOQUE AXIOLOGICO
10.1. Valores Olímpicos **Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.** **Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:** • **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)". • **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)". • **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte". **10.2. Valores Paralímpicos.** • **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que 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.

formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias

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.

12. CRITERIOS DE EVALUACION
Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar; Test deportivo Festivales al Interior de la Escuela Deportiva. • Consentimientos informados • Formato de asistencia por cada sesión de entrenamiento y para cada grupo de deportistas según el nivel en el que se encuentren. • Formato de asistencia mensual dentro de la escuela deportiva • Planes de entrenamiento diarios. • Listado de los deportistas que estarán vinculados dentro de la escuela deportiva. • Evaluaciones trimestrales para cada uno de los procesos que se viene trabajando según las categorías establecidas

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS
LIGA DE PATINAJE DE CUBDINAMARCA WORD SKATE FEDERACION COLOMBIANA DE PATINAJE

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 ARTISTICO
MUNICIPIO:	SIBATE
NOMBRE DEL FORMADOR:	SORAYA CASTAÑEDA VERGARA

HORARIOS	CONCEPTO	MARTES	JUEVES	SABADOS	OBSERVACIONES
3:00 PM A 5; 00 PM	GRUPO	INICIACION 1	INICIACION 1	INICIACION 1	7 A 9 AM
	SEDE DE TRABAJO	COLISEO	COLISEO	PISTA ALTERNA	
5:00 PM A 7; 00 PM	GRUPO	INICIACION 2	INICIACION 2	INICIACION 2	9 A 11 AM
	SEDE DE TRABAO	COLISEO	COLISEO	PISTA ALTERNA	
SABADO 7:00 A 1: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1	11 A 1PM
	SEDE DE TRABAO	COLISEO	COLISEO	PISTA ALTERNA	

NOMBRE MONITOR	SORAYA CASTAÑEDA V

ANEXO 4
FOTOGRAFAS DE LOS ENTRENAMENTOS



ANEXOS 5
PANTALLAZO DILIGENCIADO DEL GRUPO POBLACIONAL DE LA ESCUELA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	13	2		13										15
7 AÑOS	1	3	1		3										4
8 AÑOS		10			10										10
9 AÑOS	1	5	1		5										6
10 AÑOS		7			7										7
11 AÑOS		4			4										4
12 AÑOS		2			2										2
13 AÑOS		5			5										5
14 AÑOS															0
15 AÑOS		2			2										2
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES															55

ANEXO 6
FOTOGRAFIA EL BUEN USO DE LA IMAGEN DEL INDEPORTES CUNDNAMARCA EN REDES SOCIALES



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 7
PLANES DIARIOS DE CLASE DEL MES DE MAYO
INICIACION 1

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

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	2-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR ELEMENTOS BASICOS DEL PATINAJE ARTISTICO			SESION	

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza charla de bienvenida a los deportistas y se socializa tema a trabajar. Y como sera	se hara movilidad articular, en el centro de la pista cefalocaudal, explicando la mportancia del msmo para evitar futuras lesiones
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	sera el juego de osos a sus cuevas ya que es de correr pero ellos no se dan cuenta y lo toman como un juego y asi no se cansan ni se aburren	uno en el centro de la pista y los demas corren para que el no los coja y a los que coga le ayudan a coger a los demas
20m	FASE CENTRAL	en toda la pista deslizar	EJERCICIO 1	bauns para calentar, con posicion de brasos	bauns con ambos pies, luego se alterna con cada pie y posicion de brazos rectos y espalda derecha
30m		patinar en la pista en ocho	EJERCICIO 2	se haran diferentes skill con movimientos de brazos	en ocho se hran diferentes elementos o skill con planos diferentes arriba, abajo medo y filos basicos como son los externos con ambos pies
20m		saltos	EJERCICIO 3	en dos pies, con platillos y lazos	en linea recta, se haran varios obstaculos con los platillos y los lazos la idea es que salten en dos pies y no toquen o muevan estos, elementos deportivos
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	confianza en si mismo muy mportante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	Crear un gran ambiente deportivo atravez del aprendizaje en el Tenis de campo.			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista y alli mismo se tomaran las charlas,
20m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de la araña , cada deportista va por una pelota hasta recoger las 5 platillos que hay en diferentes sitios, esto lo realiza durante 5 series esperando que cada vez sea mas rapido y marcando un mejor tiempo. - estiramiento	cada deportista recogera 5 platillos que estan ubicadas en 5 diferentes puestos por cinco veces con maxima velocidad logrando que cada vez tenga un menor tiempo posible.
20m	FASE CENTRAL	velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	el instructor lanzara muchos platillos para que los deportistas vayan por ellos y gana el que tenga mas.	en grupos para que al llegar, uno salga el otro chocando las manos es la señal de partida
30m		patinar con equilibrio	EJERCICIO 2	zig-zag de frente y espalda	con conos se hara un zig-zag y tendran que pasar en dos pies luego en uno alternado el pie
30m		equlibrio	EJERCICIO 3	en curva con filos externos	con platillos se hacen dos medias lunas medianas y pasaran dibujando la curva en un pie en filos externos
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	poder manejar la concentracion individual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	7-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA BASICA			SESION	97

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista de juego y alli mismo se tomaran las charlas
20m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de ponchados cuatro bases - estiramiento	en el centro de la pista se hace movilidad cefalocaudall , luego en linea horizontal se haran ejercicios dinamicos
30m	FASE CENTRAL	bonny hop	EJERCICIO 1	salto en taco,con cambio de pie	tomaran impulso levantan el patin y caen en taco cobre el mismo pie y el otro se levanta,
25m		pinguntos	EJERCICIO 2	pingunitos alrededor de platillos o conos	se pondran en el suelo platillos o conos en forma de circulo y caminaran alrededor de ellos en forna de pingunos
25m		media luna basica	EJERCICIO 3	con platillos, de medo circulo, se hara la meda luna	tomaran impulso y abrirar los patines casi formando linea recta el patin de adelante lleva la direccion
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	el aprendizaje varia en los das	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	9-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	TECNICA BASCA CON BRAZOS			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
10m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de quien es el mas veloz ? - estiramiento	el instructor lanzara muchos platillos en diferentes direcciones y el deportista que mas recoja platillos sera el mas veloz.
25m	FASE CENTRAL	salida en T con ambos pies	EJERCICIO 1	posicion estatica con patin en t saldra en impulso adelnate	posicion de salida se impulsa con pie que esta atrás y saldra haca adelante luego cambia de pie sin dañar posicion
30m		garcita con brazos	EJERCICIO 2	garza con plano alto medio bajo	saldra patinando y ara la garcta en ceros puntos mdcados levantara los brazos o los bajara o llevara adelante
25m		tortuga	EJERCICIO 3	tomara mpuso patinando de frente y ara tortuguita en linea recta	posicion de carrito dos pies y elevara uno por atrás del otro y baja a estar casi sentada en el patin
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	confianzaaa no la hay seguridad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, par	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS D ECOMPETENCIA BASICOS			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realizo charla sobre los valores a tener en cuenta durante y despues de las clases. Se recuerda la importancia de cada uno de los valores en cada clase para asi crear esos lazos fuertes de amistad y familia en el grupo deportivo tenis de campo.	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de la araña , cada deportista va por una pelota hasta recoger las 5 pelotas que hay en diferentes sitios, esto lo realiza durante 5 series esperando que cada vez sea mas rapido y marcando un mejor tiempo. - estiramiento	cada deportista recogera 5 pelotas que estan ubicadas en 5 diferentes puestos por cinco veces con maxima velocidad logrando que cada vez tenga un menor tiempo posible.
15m	FASE CENTRAL	TRABAJO DE PIES	EJERCICIO 1	en diagonal de la pista de extremo a extremo	salida en T haran 5 ejercicios con movimento de brazos
20		SALTOS	EJERCICIO 2	se hara en la pista en linea recta.por encima del lazo	patinar por toda la pista, con impulso saltaran un lazo luego sin lazo con espakda recta y brazos en posicion.
20		SKRILL	EJERCICIO 3	se maneja filos externos con ambos pies ya que son los basicos adelante y atrás	con conos se hara un zig-zag grande, pasaran por alli en posicion y elevando la pierna correspondiente al filo a ejecutar
20		CARRITO UN PIE	EJERCICIO 4	patinar en la pista tomar posicion y ejecutar desde arriba hasta llegar abajo en un pie y subir	patinar en ocho y ejecutar en la curva carrito externo desde arriba sacando pie y bajar luego volver a subir
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en pareja dinamico y asistido
			RETO PROXIMA SESION	no botaremos pelotas fuera de la cancha, si esto pasa se recogera la pelota y se pagara una penitencia dirigida por el instructor y siempre nos trataremos con respeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

*

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	patinaje	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	DORA PARDO RAMIREZ
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	14-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	POSICION Y PREPARACION			SESION	100

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista y alli mismo se daran las indicaciones de la clase
15m	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cefalocaudal, ejercicios dinamicos en toda la pista	en el centro de la pista se realizara la movilidad articular con todos y los ejercicios dinamicos se hara a lo largo de la pista y con ayuda de los compañeros a las niñas mas pequeñas
20m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	en zapatos se aran equlibrios diferentes	tomaran o subiran el pie que se indique mantendran una poscon y equlibro por 5 misisipis y luego cambias de pie
30m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 2	en patines se aplicara lo que se hizo en zapatos, para mejorar	tomaran mpulso y haran los equilbrios que se indiquen por toda la pista con la duracion incal de 5 seg
30m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 3	elementos de `piso o de plano bajo como lo es carro en dos pes tortuga carrrito chno,carrito un pie	en toda la pista se haran los diferentes elementos con indicaciones para cada uno alternando pie la ides esque se pueda con ambos
10m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.en las barandas para estirar mejor
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	el aprendizaje no es el mismo para todas animoo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

' CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	16-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	fortalecer la orientacion del deportista			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y realizaran la ronda del pato ganzo - estiramiento	formaran un circulo y todos sentados se eligira un deportista para que baya por todas las cabezas de los demas y elija un ganzo para que salga a correr muy rapido y poderle quitar el puesto.
20m	FASE CENTRAL	CAMBIOS DE PIE	EJERCICIO 1	ejercicios que impliquen hacer un cambio de pie	se realizaran filos externos con ayuda de conos el cual indique cual pie ira,con cambio de dirteccon
30m		coordinar manos y pies	EJERCICIO 2	se haran movimientos de manos y pies contrarios	los deportistas haran elementos que impliquen mover brazos y piernas contrarias para manejar la coordinacion
30m		tecnica giro educativo	EJERCICIO 3	se pondran conos en circulo pequeño, y caminar alrededor de ellos y media luna educativa	en caminata de pingüino, brazos a los lados, y luego media luna interna fllexonando piernas
10m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	no estar pendiente del trabajo de los demas si no de mi mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	FESTIVAL DE INTEGRACION DE PATINAJE ARTISTICO.			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.	uno estara en el centro de la pista y el objetivo es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le ayudara a coger a los demas.
60m	FASE CENTRAL	patinar de frente y espalda	deslizar realizando ejercicos basicos	hacia atrás se haran globitos con las dos piernas luego cruse con ambas piernas a disferentes lados	PARICIPARAN TODAS LAS DEPORTSTAS
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	COREOGRAFIA Y CIRCUITO	EN DOS PRESENTACIONES EN HABILIDADES Y COREOGRAFA CON MUSICA
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	21-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	103
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le	
60m	FASE CENTRAL	tecnica deslizar	deslizar realizando ejercicos basicos	deslizar por toda la pista, en forma de ocho y trenzar		los deportistas haran un ocho en toda la pista y deslizar de frente cruzandoun patin por encima del otro en posicion y brazos estirados, cambiaran a deslizar de espalda. Luego cambaran de direccion y hran diversos elementos	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	23-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	104
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le	
60m	FASE CENTRAL	TECNICA SALTOS	EJERCICIO 1	deslizar por toda la pista y saltar en posicion, en linea recta		los deportistas haran un ocho en toda la pista y deslizar de frente cruzando un patin por encima del otro en posicion y brazos estirados, cambiaran a deslizar de espalda. Luego cambaran de direccion y luego de esto en circulo en linea recta saltaran en posicion	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:							

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	25-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	105
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le	
30m	FASE CENTRAL	equilibrios	deslizar realizando ejercicos basicos	en linea recta y en zig-zag		con platillos o conos haran equilibrios en curva	
40m		saltos sencillos	sin rotacion	en linea recta en dos pies		patinar de frente en lnea recta en dos pies, saltar y caer en dos pes nuevamente	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:							

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	28-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	106
TIEMPO	**FASE**			**CONTENIDOS**		**EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)**	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le	
60m	FASE CENTRAL	bauns	deslizar frente y espalda	hacer bauns con cambio de direccion		patinar de frente y espalda en posicion bauns alternando pies con buena posicion	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	
OBSERVACIONES:							

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	30-nov-23	NIVEL	INICIACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	107
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGE	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		objetivo es no dejar pasar a nadie y	
60m	FASE CENTRAL	bauns	deslizar frente y espalda	hacer bauns con cambio de direccion		patinar de frente y espalda en posicion bauns alternando pies con buena posicion	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		RMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIC	
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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	2-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	realizar una bienvenida a los deportistas de tenis de campo 2023			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza charla de bienvenida a los deportistas y se socializa tema a trabajar. Y como sera	se hara movilidad articular, en el centro de la pista cefalocaudal, explicando la mportancia del msmo para evitar futuras lesiones
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	sera el juego de osos a sus cuevas ya que es de correr pero ellos no se dan cuenta y lo toman como un juego y asi no se cansan ni se aburren	uno en el centro de la pista y los demas corren para que el no los coja y a los que coga le ayudan a coger a los demas
20m	FASE CENTRAL	en toda la pista deslizar	EJERCICIO 1	bauns para calentar, con posicion de brasos	bauns con ambos pies, luego se alterna con cada pie y posicion de brazos rectos y espalda derecha
20m		patinar en la pista en ocho	EJERCICIO 2	se haran diferentes skill con movimientos de brazos	en ocho se hran diferentes elementos o skill con planos diferentes arriba, abajo medo y filos basicos como son los externos con ambos pies
30m		saltos	EJERCICIO 3	en dos pies, con platillos y lazos	en linea recta, se haran varios obstaculos con los platillos y los lazos la idea es que salten en dos pies y no toquen o muevan estos, elementos deportivos
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	confianza en si mismo muy mportante	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	4-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	Crear un gran ambiente deportivo atravez del aprendizaje en el Tenis de campo.			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista y alli mismo se tomaran las charlas,
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de la araña , cada deportista va por una pelota hasta recoger las 5 platillos que hay en diferentes sitios, esto lo realiza durante 5 series esperando que cada vez sea mas rapido y marcando un mejor tiempo. - estiramiento	cada deportista recogera 5 platillos que estan ubicadas en 5 diferentes puestos por cinco veces con maxima velocidad logrando que cada vez tenga un menor tiempo posible.
20m	FASE CENTRAL	velocidad de desplazamiento	EJERCICIO 1	el instructor lanzara muchos platillos para que los deportistas vayan por ellos y gana el que tenga mas.	en grupos para que al llegar, uno salga el otro chocando las manos es la señal de partida
20m		patinar con equilibrio	EJERCICIO 2	zig-zag de frente y espalda	con conos se hara un zig-zag y tendran que pasar en dos pies luego en uno alternado el pie
20m		equlibrio	EJERCICIO 3	en curva con filos externos	con platillos se hacen dos medias lunas medianas y pasaran dibujando la curva en un pie en filos externos
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	poder manejar la concentracion individual	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	7-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA BASICA			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de ponchados cuatro bases - estiramiento	en el centro de la pista se hace movilidad cefalocaudall , luego en linea horizontal se haran ejercicios dinamicos
20m	FASE CENTRAL	bonny hop	EJERCICIO 1	salto en taco,con cambio de pie	tomaran impulso levantan el patin y caen en taco cobre el mismo pie y el otro se levanta,
20m		pinguntos	EJERCICIO 2	pingunitos alrededor de platillos o conos	se pondran en el suelo platillos o conos en forma de circulo y caminaran alrededor de ellos en forna de pingunos
20m		media luna basica	EJERCICIO 3	con platillos, de medo circulo, se hara la meda luna	tomaran impulso y abrirar los patines casi formando linea recta el patin de adelante lleva la direccion
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	el aprendizaje varia en los das	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	9-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	TECNICA BASCA CON BRAZOS			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de quien es el mas veloz ? - estiramiento	el instructor lanzara muchos platillos en diferentes direcciones y el deportista que mas recoja platillos sera el mas veloz.
25m	FASE CENTRAL	salida en T con ambos pies	EJERCICIO 1	posicion estatica con patin en t saldra en mpulso adelnate	posicion de salida se impulsa con pie que esta atrás y saldra haca adelante luego cambia de pie sin dañar posicion
25m		garcita con brazos	EJERCICIO 2	garza con plano alto medio bajo	saldra patinando y ara la garcta en ceros puntos mdcados levantara los brazos o los bajara o llevara adelante
25m		tortuga	EJERCICIO 3	tomara mpuso patinando de frente y ara tortuguita en linea recta	posicion de carrito dos pies y elevara uno por atrás del otro y baja a estar casi sentada en el patin
		partido sencillo	JUEGO	realizaran partido sencillo	se realizaran partidos hasta sacar un ganador.
15m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	confianzaaa no la hay seguridad	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, par	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS D ECOMPETENCIA BASICOS			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realizo charla sobre los valores a tener en cuenta durante y despues de las clases. Se recuerda la importancia de cada uno de los valores en cada clase para asi crear esos lazos fuertes de amistad y familia en el grupo deportivo tenis de campo.	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
10m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de la araña , cada deportista va por una pelota hasta recoger las 5 pelotas que hay en diferentes sitios, esto lo realiza durante 5 series esperando que cada vez sea mas rapido y marcando un mejor tiempo. - estiramiento	cada deportista recogera 5 pelotas que estan ubicadas en 5 diferentes puestos por cinco veces con maxima velocidad logrando que cada vez tenga un menor tiempo posible.
20m	FASE CENTRAL	TRABAJO DE PIES	EJERCICIO 1	en diagonal de la pista de extremo a extremo	salida en T haran 5 ejercicios con movimento de brazos
20m		SALTOS	EJERCICIO 2	se hara en la pista en linea recta.por encima del lazo	patinar por toda la pista, con impulso saltaran un lazo luego sin lazo con espakda recta y brazos en posicion.
20m		SKRILL	EJERCICIO 3	se maneja filos externos con ambos pies ya que son los basicos adelante y atrás	con conos se hara un zig-zag grande, pasaran por alli en posicion y elevando la pierna correspondiente al filo a ejecutar
20m		CARRITO UN PIE	EJERCICIO 4	patinar en la pista tomar posicion y ejecutar desde arriba hasta llegar abajo en un pie y subir	patinar en ocho y ejecutar en la curva carrito externo desde arriba sacando pie y bajar luego volver a subir
20	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en pareja dinamico y asistido
			RETO PROXIMA SESION	no botaremos pelotas fuera de la cancha, si esto pasa se recogera la pelota y se pagara una penitencia dirigida por el instructor y siempre nos trataremos con respeto	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	patinaje	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	DORA PARDO RAMIREZ
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	14-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	POSICION Y PREPARACION			SESION	100

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista y alli mismo se daran las indicaciones de la clase
15m	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	movilidad articular cefalocaudal, ejercicios dinamicos en toda la pista	en el centro de la pista se realizara la movilidad articular con todos y los ejercicios dinamicos se hara a lo largo de la pista y con ayuda de los compañeros a las niñas mas pequeñas
20m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	en zapatos se aran equlibrios diferentes	tomaran o subiran el pie que se indique mantendran una poscon y equlibro por 5 misisipis y luego cambias de pie
25m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 2	en patines se aplicara lo que se hizo en zapatos, para mejorar	tomaran mpulso y haran los equilbrios que se indiquen por toda la pista con la duracion incal de 5 seg
25m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 3	elementos de `piso o de plano bajo como lo es carro en dos pes tortuga carrrito chno,carrito un pie	en toda la pista se haran los diferentes elementos con indicaciones para cada uno alternando pie la ides esque se pueda con ambos
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la cancha realizamos estiramiento.en las barandas para estirar mejor
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	el aprendizaje no es el mismo para todas animoo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	16-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	fortalecer la orientacion del deportista			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y realizaran la ronda del pato ganzo - estiramiento	formaran un circulo y todos sentados se eligira un deportista para que baya por todas las cabezas de los demas y elija un ganzo para que salga a correr muy rapido y poderle quitar el puesto.
20m	FASE CENTRAL	CAMBIOS DE PIE	EJERCICIO 1	ejercicios que mplquen hacer un cambo de pie	se realizaran filos externos con ayuda de conos el cual indique cual pie ira,con cambio de dirteccon
20m		coordinar manos y pies	EJERCICIO 2	se haran movmentos de manos y pes contrarios	los deportistas haran elementos que impliquen mover brazos y piernas contrarias para manejar la coordinacion
30m		tecnica giro educativo	EJERCICIO 3	se pondran conos en circulo pequeño, y caminar alrededor de ellos y media luna educativa	en caminata de pingüino, brazos a los lados, y luego media luna interna fllexonando piernas
20m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	no estar pendiente del trabajo de los demas si no de mi mismo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.	uno estara en el centro de la pista y el objetivo es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le ayudara a coger a los demas.
60m	FASE CENTRAL	patinar de frente y espalda	deslizar realizando ejercicos basicos	hacia atrás se haran globitos con las dos piernas luego cruse con ambas piernas a disferentes lados	PARICIPARAN TODAS LAS DEPORTSTAS
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	CIRCUITO BASICO	EN DOS PRESENTACIONES EN HABILIDADES Y COREOGRAFA CON MUSICA
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	21-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	103

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular
20m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.	es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le
60m	FASE CENTRAL	tecnica deslizar	deslizar realizando ejercicos basicos	deslizar por toda la pista, en forma de ocho y trenzar	los deportistas haran un ocho en toda la pista y deslizar de frente cruzandoun patin por encima del otro en posicion y brazos estirados, cambiaran a deslizar de espalda. Luego cambaran de direccion y hran diversos elementos
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	23-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.	es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le
30m	FASE CENTRAL	equilibrios	deslizar realizando ejercicos basicos	en linea recta y en zig-zag	con platillos o conos haran equilibrios en curva
30m		saltos sencillos	sin rotacion	en linea recta en dos pies	patinar de frente en lnea recta en dos pies, saltar y caer en dos pes nuevamente
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	25-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	105
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le	
60m	FASE CENTRAL	TECNICA SALTOS	EJERCICIO 1	deslizar por toda la pista y saltar en posicion, en linea recta		los deportistas haran un ocho en toda la pista y deslizar de frente cruzando un patin por encima del otro en posicion y brazos estirados, cambiaran a deslizar de espalda. Luego cambaran de direccion y luego de esto en circulo en linea recta saltaran en posicion	
30m	FASE FINAI		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	28-nov-23	NIVEL	INICIACION 2
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS			SESION	106

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.	es no dejar pasar a nadie y cogerlo este le
60m	FASE CENTRAL	bauns	deslizar frente y espalda	hacer bauns con cambio de direccion	patinar de frente y espalda en posicion bauns alternando pies con buena posicion
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	PATIINAJE ARTISTICO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CA
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	30-nov-23	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA BASICOS					SESION	107
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGE	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	NSIBILIZACI	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		los deportistas al centro de la pista, se da indicaciones se empieza movilidad articular	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	ositos a sus cuebas.		objetivo es no dejar pasar a nadie y	
60m	FASE CENTRAL	bauns	deslizar frente y espalda	hacer bauns con cambio de direccion		patinar de frente y espalda en posicion bauns alternando pies con buena posicion	
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		se ubican en circulo para poder ver como hacen el estiramiento	
			RETO PROXIMA SESION	tener y tomar conciencia que todo se puede de a pocos		ORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESIC	
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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	21-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	fortalecer el juego			SESION	105

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos trote dinamico alrededor de la cancha. - estiramiento	los deportistas trotaran alrededor de la cancha prestos a la indicacion por el instructor.
30m	FASE CENTRAL	skills	EJERCICIO 1	en toda la pista en circulos y cambiando de direccion	haran skills con distintos planos, alto medo y bajo
30m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 2	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	mejorar los ejercicos con posicion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	4-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mejorar coordinacion y lateralidad			SESION	96

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en la pista y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	en dos grupos recogeran los platillos que estan al otro lado de la pista	en dos grupos del mismo numero de deportistas haran competencia para recoger los platillos que estaran en el otro extremo de la pista el que termine primero y con mas numero de platillos gana
20m	FASE CENTRAL	skills	EJERCICIO 1	ZIC-ZAG GRANDE Y EQUILIBRIOS	haran skills con distintos planos, alto medo y bajo en zic-zag
20m		filos	EJERCICIO 2	en toda la pista en circulos y cambiando de direccion	en toda la pista de manera organizada se haran los filos con el pie correspodiente
20m		equilibrios	EJERCICIO 3	garza,angel canasta, canasta cruzada	en linea recta. Y cambia de elemento con indicacion del instructor
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	confianzaa en si mismo, un trabajo fuerte para el que se rinde	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	7-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y FUERZA			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su mportancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la pista y ejercicios dinamicos	trote en toda la pista, ejercicos dinamicos en llinea recta
20m	FASE CENTRAL	tecnica giros educativos	EJERCICIO 1	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
20m		tecnica giros educativos	EJERCICIO 2	giros en un pie	tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girar en un pie
20m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 3	giros educativos adelante	tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girrar en dos pies
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en linea recta, y con pareja hacer los estramentos dnamcos
			RETO PROXIMA SESION	confianza en lo que hacemos solo uno msmo puede hacerlo	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	9-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR SALTOS SIMPLES			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de quien es el mas veloz ? - estiramiento	el instructor lanzara muchas pelotas en diferentes direcciones y el deportista que mas recoja pelotas sera el mas veloz.
30m	FASE CENTRAL	TECNICA	EJERCICIO 1	en zapatos saltos sencillos sin rotacion, media, una vuelta y combinacon de los msmos	estaran en posicion estatica, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
30m		TECNICA	EJERCICIO 2	en patines se trabaja los elementos anteriores con mucho mas presicion, posicion y espalda recta en toda la pista cambiando de direccion	deslizaran en patines en circulo, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	lograr unos excelentes saltos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, par	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	11-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	mejorar coordinacion y lateralidad			SESION	99

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realizo charla sobre los valores a tener en cuenta durante y despues de las clases. Se recuerda la importancia de cada uno de los valores en cada clase para asi crear esos lazos fuertes de amistad y familia en el grupo deportivo	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su importancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos juego de la araña , cada deportista va por una pelota hasta recoger las 5 pelotas que hay en diferentes sitios, esto lo realiza durante 5 series esperando que cada vez sea mas rapido y marcando un mejor tiempo. - estiramiento	cada deportista recogera 5 pelotas que estan ubicadas en 5 diferentes puestos por cinco veces con maxima velocidad logrando que cada vez tenga un menor tiempo posible.
20m	FASE CENTRAL	skills	EJERCICIO 1	en toda la pista en circulos y cambiando de direccion	haran skills con distintos planos, alto medo y bajo
20m		filos	EJERCICIO 2	zig-zag grande	en toda la pista de manera organizada se haran los filos con el pie correspodiente
20m		coordnacion	EJERCICIO 3	todo lo anteros con mivimento de brazos	se trabajaran todos los ejercicios anteriores con movimento de brazos contrario a la pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en circulo para observar mejor el estiramento
			RETO PROXIMA SESION	concentracion y confianza	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#DeporteQueProgresa

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

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	14-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EQUILIBRIO Y FUERZA			SESION	100

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su importancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la pista y ejercicios dinamicos	trote en toda la pista, ejercicos dinamicos en llinea recta
20m	FASE CENTRAL	tecnica giros educativos	EJERCICIO 1	giros educativos adelante	tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girrar en dos pies
20m		tecnica giros educativos	EJERCICIO 2	giros en un ple	tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girar en un pie
20m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 3	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en linea recta, y con pareja hacer los estramentos dnamcos
			RETO PROXIMA SESION	confianza en lo que hacemos solo uno mlsmo puede hacerlo	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	16-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR TECNICA			SESION	101

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su importancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y realizaran la ronda del pato ganzo - estiramiento	formaran un circulo y todos sentados se eligira un deportista para que baya por todas las cabezas de los demas y elija un ganzo para que salga a correr muy rapido y poderle quitar el puesto.
20m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	en zapatos saltos sencillos sin rotacion, media, una vuelta y combinacon de los msmos	estaran en posicion estatica, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
20m		equilibrios	EJERCICIO 2	garza,angel canasta, canasta cruzada	en linea recta. Y cambia de elemento con indicacion del instructor
20m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 3	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	disciplina	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA V
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	18-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	ELEMENTOS DE COMPETENCIA			SESION	102

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su mportancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos trote dinamico alrededor de la cancha. - estiramiento	los deportistas trotaran alrededor de la cancha prestos a la indicacion por el instructor.
30m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	hacia atrás se haran globitos con las dos piernas luego cruse con ambas piernas a diferentes lados	PARICIPARAN TODAS LAS DEPORTSTAS
30m		tecnica en patines	EJERCICIO 2	hacia atrás se haran globitos con las dos piernas luego cruse con ambas piernas a diferentes lados	EN DOS PRESENTACIONES EN HABILIDADES Y COREOGRAFA CON MUSICA
18.may-fun	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	21-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	fortalecer el juego			SESION	105

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos trote dinamico alrededor de la cancha. - estiramiento	los deportistas trotaran alrededor de la cancha prestos a la indicacion por el instructor.
30m	FASE CENTRAL	skills	EJERCICIO 1	en toda la pista en circulos y cambiando de direccion	haran skills con distintos planos, alto medo y bajo
30m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 2	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	mejorar los ejercicos con posicion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO			VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	DORA PARDO RAMIREZ
MUNICIPIO	SIBATE			FECHA	23-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	fortalecer el juego					SESION	104
TIEMPO	FASE			CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas		se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas	
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la pista y ejercicios dinamicos		trote en toda la pista, ejercicos dinamicos en llinea recta	
30m	FASE CENTRAL	coordInacion	EJERCICIO 1	todo lo anteros con mivimento de brazos		se trabajaran todos los ejercicios anteriores con movimento de brazos contrario a la pierna	
30m		tecnica giros educativos	EJERCICIO 2	giros educativos adelante		tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girrar en dos pies	
30m	FASE FINAI		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo		en linea recta, y con pareja hacer los estramentos dinamicos	
			RETO PROXIMA SESION	reforzar los giros y mejorar coordinacion		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION	

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

DEPORTE	TENIS DE CAMPO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	DORA PARDO RAMIREZ
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	23-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	fortalecer el juego			SESION	104

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	trote alrededor de la pista y ejercicios dinamicos	trote en toda la pista, ejercicos dinamicos en llinea recta
30m	FASE CENTRAL	coordInacion	EJERCICIO 1	todo lo anteros con mivimento de brazos	se trabajaran todos los ejercicios anteriores con movimento de brazos contrario a la pierna
30m		tecnica giros educativos	EJERCICIO 2	giros educativos adelante	tomaran impulso y entrara en forma de media luna y trataran de girrar en dos pies
30m	FASE FINAI		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	en linea recta, y con pareja hacer los estramentos dinamicos
			RETO PROXIMA SESION	reforzar los giros y mejorar coordinacion	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	25-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	fortalecer el juego			SESION	105

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su importancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos trote dinamico alrededor de la cancha. - estiramiento	los deportistas trotaran alrededor de la cancha prestos a la indicacion por el instructor.
30m	FASE CENTRAL	tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 1	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m		equilibrios	EJERCICIO 2	garza,angel canasta, canasta cruzada	en linea recta. Y cambia de elemento con indicacion del instructor
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	Mejorar los equilibrios	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

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 ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad, participacion, obediencia	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	28-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR SALTOS TECNICOS			SESION	106

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	se reuniran todos los deportistas en el campo de juego y alli mismo se tomaran las charlas
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y luego realizamos trote dinamico alrededor de la cancha. - estiramiento	los deportistas trotaran alrededor de la cancha prestos a la indicacion por el instructor.
30m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	en zapatos saltos sencillos sin rotacion, media, una vuelta y combinacon de los msmos	estaran en posicion estatica, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
30m		tecnica en patines	EJERCICIO 2	en patines se trabaja los elementos anteriores con mucho mas presicion, posicion y espalda recta en toda la pista cambiando de direccion	deslizaran en patines en circulo, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	reforzar tecnica en los saltos	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

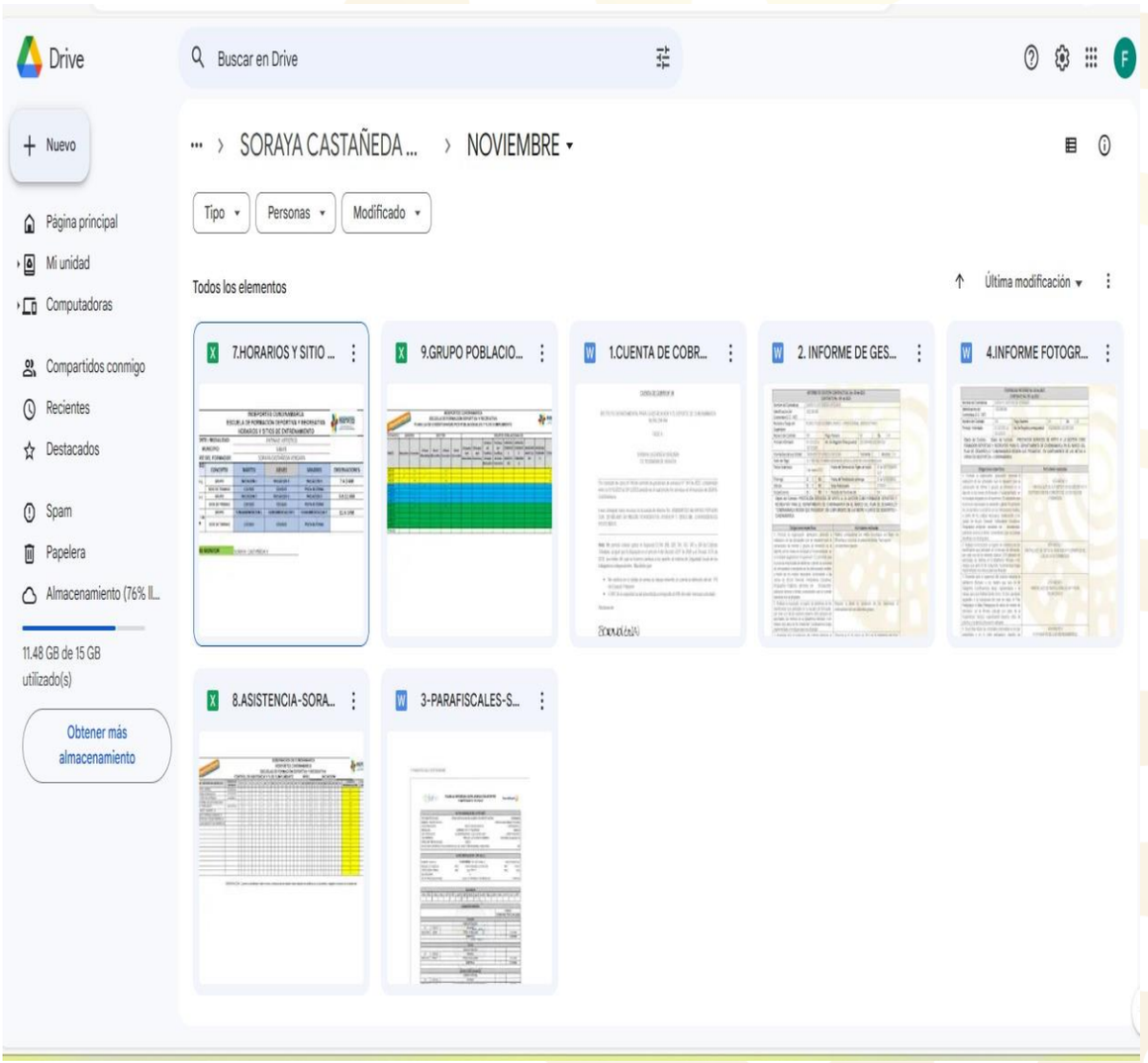
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
:UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	PATINAJE ARTISTICO	VALOR	respeto, responsabilidad,	FORMADOR	SORAYA CASTAÑEDA
MUNICIPIO	SIBATE	FECHA	30-nov-23	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	MEJORAR TECNICA			SESION	107

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	JERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN
15m	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza bienvenida a la clase inculcando los valores a tener en cuenta y asi llevar un mejor proceso en cada uno de los deportistas	explicacion y charla de los valores a trabajar y el porque de su importancia
15m		Predeportivos	CALENTAMIENTO	se realiza movilidad articular y realizaran la ronda del pato ganzo - estiramiento	eligira un deportista para que baya por todas las cabezas de los demas y elija un ganzo para que salga a correr muy rapido y poderle quitar el puesto.
20m	FASE CENTRAL	tecnica	EJERCICIO 1	en zapatos saltos sencillos sin rotacion, media, una vuelta y combinacon de los msmos	estaran en posicion estatica, saltan en dos pies manteniendo la espalda recta y caen en semi flexion,
20m		equilibrios	EJERCICIO 2	garza,angel canasta, canasta cruzada	en linea recta. Y cambia de elemento con indicacion del instructor
20m		tecnica elevacion de pierna	EJERCICIO 3	ANGEL CARRITO, CANASTA,CANASTA CRUZADA	deslizar y levantar la pierna dominanate y durar 5 a 10 segundos luego cambiar de pierna
30m	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza estiramiento para relajar los musculos despues de un buen trabajo	como se quieran ubicar en la pista realizamos estiramiento.
			RETO PROXIMA SESION	disciplina	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

OBSERVACIONES:

ANEXO 8
PANTALLAZO DEL DRIVE QUE ADMINISTRA EL GESTOR



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ANEXO 9
PLANEACION MENSUAL

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES NOVIEMBRE				**MUNICIPIO:**	**SIBATE**	
LUGAR: COLISEO,CIC BALCONES, ALTERNA COLISEO Y PISTA				**HORARIO DE PRACTICA**	**MARTES Y JUEVES: 3PM A 7PM , SABADO DE 7AM A 1:00PM**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	X
			RESPONSABILIDAD		x	X
			COMPAÑERISMO	x	x	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x	x	X
			OBEDIENCIA	x	x	X
			AUTODISCIPLINA	x	x	X
			PARTICIPACIÓN	x	x	X
			PERSEVERANCIA		x	X
			AUTODOMINIO	x	x	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	x	x	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	X
			CALENTAMIENTO	x	x	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	X
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	x	x	X
			ORIENTACION	x	x	X
			DIFERENCIACION			X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	x	x	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x	x	X
			VELOCIDAD	x	x	X
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SALTOS	x	x	X
			GIROS			
			DESLIZAR	x		
			PIRUETAS	x		
		ELEMENTOS TACTICOS	APRENDER A CAER	x		
			APRENDER A PARAESE	x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x		
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		
			FESTIVALES RECREATIVOS	x		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x		

FIRMA FORMADOR: SORAYA CASTAÑEDA VERGARA

ANEXO 10
ESTUVE ATENTA A LAS INDICACIONES DE INDEPORTES CUNDINAMARCA Y DEMAS ENTES INSTITUCIONALES

Fecha de emisión 20 días de tiempo transcurrido *(2/06/2023 1:22:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Fecha de vencimiento 9 días para terminar *(2/07/2023 1:22:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Valor neto 1.885.400 COP Valor antes de IVA

Valor total 1.885.400 COP

Notas

Fecha de recepción original 20 días de tiempo transcurrido *(2/06/2023 1:22:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*

Número de radicación 1497

Descripción	Nombre del documento		
1.CUENTA DE COBRO - SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL.pdf	1.CUENTA DE COBRO - SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
2. INFORME DE GESTION-SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL.pdf	2. INFORME DE GESTION-SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL.pdf	Descargar	Detalle
3-PARAFISCALES-SORAYA CASTAÑEDA.pdf	3-PARAFISCALES-SORAYA CASTAÑEDA.pdf	Descargar	Detalle
PRUEBAS FISICAS-ABRIL-2023.xlsx	PRUEBAS FISICAS-ABRIL-2023.xlsx	Descargar	Detalle
4.INFORME FOTOGRAFICO-SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL (1).pdf	4.INFORME FOTOGRAFICO-SORAYA CASTAÑEDA-ABRIL (1).pdf	Descargar	Detalle

Planilla	Tipo Cotizante	Subtipo	Fecha de pago	Período	IBC	Salud	Pensión	Riesgos	Fondo Solidaridad	Fondo subsistencia	Estado
1106524011			2023-04-20								Sin validar

Documentos de ejecución del contrato

ANEXO 11
CERTIFICACION DEL MUNICIPIO DE SIBATE DEL MES DE NOVIEMBRE

Instituto Municipal para Deporte y la Recreación de Sibaté
PBX: 725 1185
Email: indersibate@hotmail.com

CERTIFICACION

EL JEFE DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE SIBATÉ

HACE CONSTAR:

Que **SORAYA CASTAÑEDA VERGARA**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. **1.032.386.388 de Bogotá,** presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO EN LA MODALIDAD DE PATINAJE ARTISTICO**, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre del 2023 al 30 de noviembre del 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

JORGE ENRIQUE USAQUEN SUAREZ
JEFE DEPORTIVO IMDERS

ANEXO 12
EVIDENCIA Y PANTALLAZO LANZAMIENTO DE FESTIVALES MES DE JULIO MUNICIPIO DE SIBATÉ.

Descripción	Nombre del documento		
1.CUENTA DE COBRO - SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	1.CUENTA DE COBRO - SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	Descargar	Detalle
2. INFORME DE GESTION-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	2. INFORME DE GESTION-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	Descargar	Detalle
3-PARAFISCALES-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	3-PARAFISCALES-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO.pdf	Descargar	Detalle
4.INFORME FOTOGRAFICO-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO (1).pdf	4.INFORME FOTOGRAFICO-SORAYA CASTAÑEDA-JULIO (1).pdf	Descargar	Detalle
5. INFORME FESTIVAL ESCOLAR - SIBATÉ (1) (1).pdf	5. INFORME FESTIVAL ESCOLAR - SIBATÉ (1) (1).pdf	Descargar	Detalle

Planilla	Tipo Cotizante	Subtipo	Fecha de pago	Periodo	IBC	Salud	Pensión	Riesgos	Fondo Solidaridad	Fondo subsistencia	Estado

ANEXO 13
EVIDENCIA Y PANTALLAZO REUNIONES, CAPACITACIONES Y APOYOS.



ANEXO 14
FORMATO FIUD

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

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

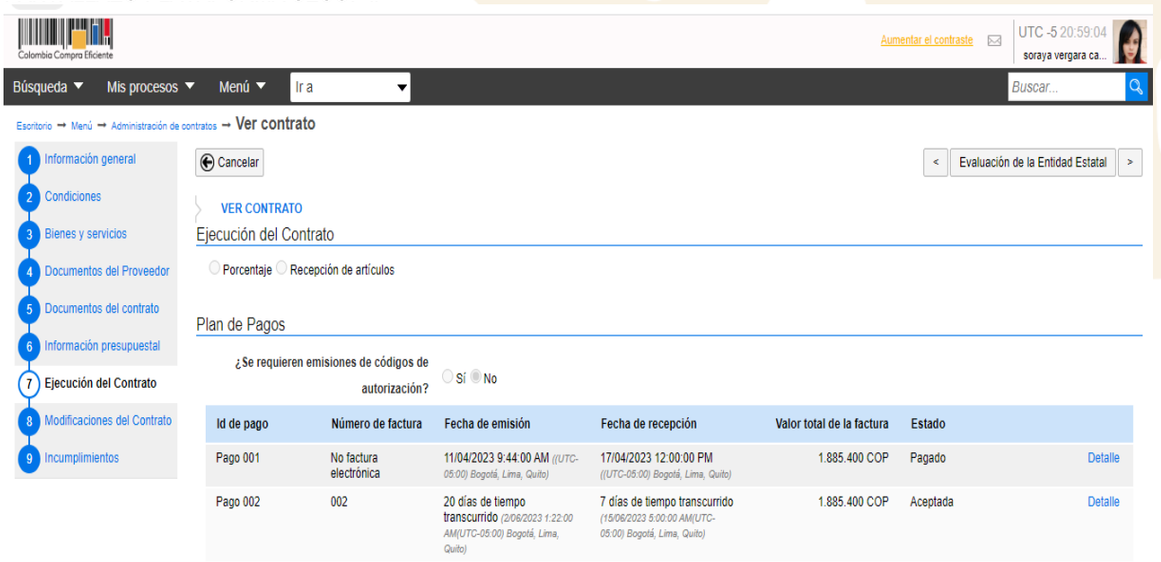
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

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
PANTALLAZO PLATAFORMA SECOP II



ANEXO 16
PANTALLAZO DE REVICION DE INFORMEDEL MES DE OCTUBRE

