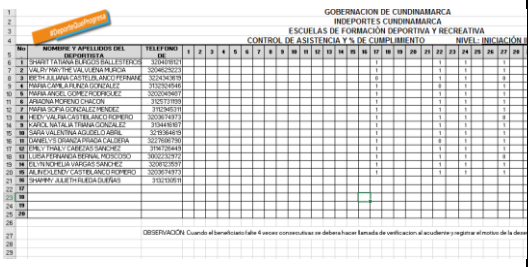
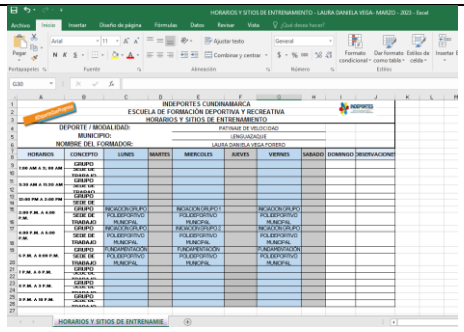
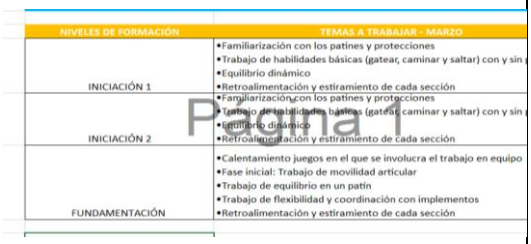
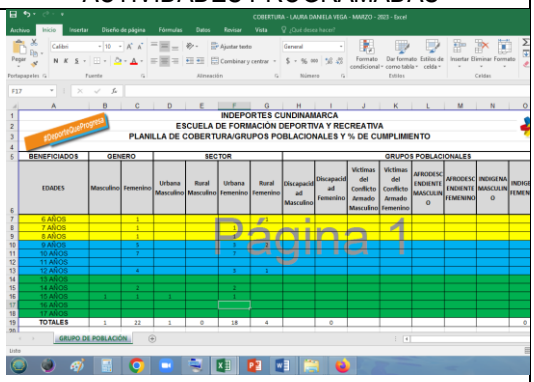
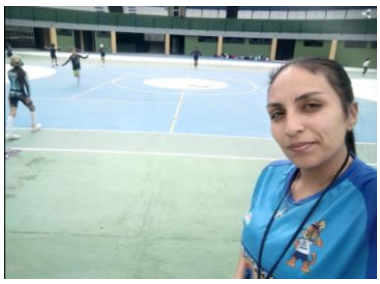
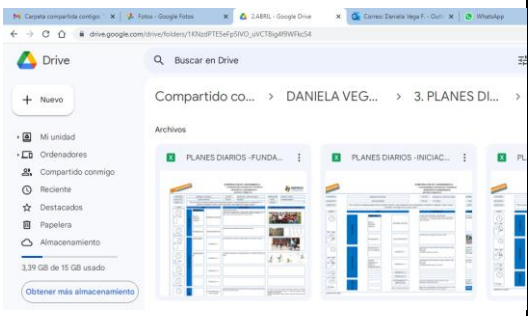
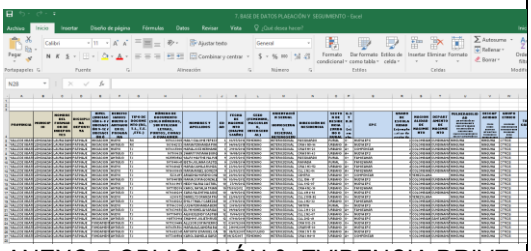
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE ABRIL - CTO 270 -2023			
Nombre del contratista	LAURA DANIELA VEGA FORERO		
Número de identificación	1.075.694.482	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	01/04/2024 al 30//04/2024	**N° de Registro Presupuestal**	2023000286 de 23/02/2023
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 ANEXO 1 OBLIGACIÓN 1: CONVOCATORIA DEL MUNICIPIO
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 .	 ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2: ASISTENCIA INICIACIÓN 1 ASISTENCIA INICIACIÓN 2 ASITENCIA FUNDANETACIÓN
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de	

todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 ANEXO 3 OBLIGACIÓN 3: SITIOS Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS
5. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 ANEXO 5 OBLIGACIÓN 5: COBERTURA
6. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

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.	 ANEXO 6 OBLIGACIÓN 7: PLANEACIONES INICIACIÓN 1 ABRIL PLANEACIONES INICIACIÓN 2 ABRIL PLANEACIONES FUNADAMENTACIÓN ABRIL
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.	 ANEXO 7 OBLIGACIÓN 8: EVIDENCIA DRIVE DEPORTE FORMATIVO VALLE DE UBATÉ deporteformativo@gmail.com
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.	 ANEXO 8 OBLIGACIÓN 9: PLAN MESUAL ABRIL
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.	**EN EL INFORME DEL MES DE SEPTIEMBRE SE ENVIARON LAS RESPECTIVAS EVIDENCIAS DE PRUEBAS FISICAS**

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.	 EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA CULTURA DE LENGUAZAQUE HACE CONSTAR Que **LAURA DANIELA VEGA FORERO**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 1.075.684.482** de **Ipiales/A**, prestó sus servicios como **FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN PATINAJE**, en el casco urbano del municipio, durante el periodo comprendido entre el 07 marzo de 2024 al 31 de marzo del 2024. cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. La presente se expide a los dos (02) días del mes de abril del 2024. Cordialmente WILSON ALBERTO DIAZ RODRÍGUEZ Coordinador de Deporte y Cultura Municipio de Lenguazaque ANEXO 9 OBLIGACIÓN 11: CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO 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.	 **EVIDENCIAS:** **LA EVIDENCIA LA ENTREGUE EN EL MES DE AGOSTO.**
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	DIA 26 DE ABRIL APOYO DIA DEL NIÑO. 
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.	Entregare debidamente diligenciado al área archivo de la Subgerencia Administrativa Financiera el Formato Único de Invent Documental (FUID) o su equivalente, cuando requiera enviar y/o trasladar documentos al arc del Instituto.
15. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de	**CONSOLIDE Y PRESENTE A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA SECOP II**

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).	**1. CUENTA DE COBRO- LAURA DANIELA VEGA- ABRIL** **2. INFORME DE GESTION- LAURA DANIELA VEGA- ABRIL** **3. EVIDENCIAS- LAURA DANIELA VEGA- ABRIL** **4. PARFISCALES- LAURA DANIELA VEGA- ABRIL**
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	 **EVIDENCIAS:** **ANEXO 10 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS**



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN I

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	MAILY SALOME YEPES RAMIREZ	3118052643	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1						12	11	1	92%
2	MARIA FERNANDA PINILLA RIAÑO	3222260955	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	11	1	92%
3	MARIA JOSE HERNANDEZ	3027891876	1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	10	2	83%
4	MARIA CAMILA ZAMBRANO	3213240989	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN II

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	SHARIT TATIANA BURGOS BALLESTEROS	3204018121	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		0		1						12	10	2	83%
2	VALRY MAYTHE VALVUENA MURCIA	3204629223	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1						12	10	2	83%
3	IBETH JULIANA CASTELBLANCO FERNANDEZ	3224343619	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1						12	10	2	83%
4	MARIA CAMILA RUNZA GONZALEZ	3132924546	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		0						12	9	3	75%
5	MARIA ANGEL GOMEZ RODRIGUEZ	3202049487	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	11	1	92%
6	ALISSON MARIANA POVEDA PRIETO	3217795176	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
7	ISABELLA SUAN MONTAÑO	3118050864	1		0		1			1		1		0			1		1		0			0		0		1						12	7	5	58%
8	KEISY NATALIA GOMEZ TANGARIFE	3213201800	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		0						12	9	3	75%
9	ARIADNA MORENO CHACON	3125731199	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	11	1	92%
10	MARIA SOFIA GONZALEZ MENDEZ	3112945311	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
11	HEIDY VALRIA CASTIBLANCO ROMERO	3203674973	1		1		1			0		1		0			1		1		1			1		0		1						12	9	3	75%
12	KAROL NATALIA TRIANA GONZALEZ	3134416187	0		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0						12	8	4	67%
13	SARA VALENTINA AGUDELO ABRIL	3219364619	1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		0		1						12	10	2	83%
14	DANIELYS ORANZA PRADA CALDERA	3227606790	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1						12	11	1	92%
15	EMILY THAILY CABEZAS SANCHEZ	3114726449	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	11	1	92%
16	LUISA FERNANDA BERNAL MOSCOSO	3002232972	1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	10	2	83%
17	EILYN NOHELIA VARGAS SANCHEZ	3208123597	0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
18	AILIN EXLENDY CASTIBLANCO ROMERO	3203674973	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1						12	10	2	83%
19	SHAMMY JULIETH RUEDA DUEÑAS	3132130511	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0						12	10	2	83%
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN I

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	ALLISON SOFIA FIERRO GUEVARA	3102395379	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
2	MARIA ALEJANDRA BARRANTES RIAÑO	3212623859	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1						12	10	2	83%
3	GISELL VANESA JIMENEZ	3234567828	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0						12	10	2	83%
4	YOSTIN GOMEZ TANGARIFE	3213201800	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1						12	11	1	92%
5	ANTONYK EMANUEL CARDENAS BALAGUERA	3202900891	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
6	KAROL DANIELA GARZON TRIANA	3023747568	1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0		1						12	10	2	83%
7	LAURA MARIANA DIAZ	3133465133	1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0						12	10	2	83%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBSERVACIÓN: Cuando el beneficiario falte 4 veces consecutivas se debera hacer llamada de verificacion al acudiente y registrar el motivo de la deserción.



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

DEPORTE / MODALIDAD: PATINAJE DE VELOCIDAD

MUNICIPIO: LENGUAZAQUE

NOMBRE DEL FORMADOR: LAURA DANIELA VEGA FORERO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION GRUPO 1		INICIACION GRUPO 1		INICIACION GRUPO 1			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	INICIACION GRUPO 2		INICIACION GRUPO 2		INICIACION GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
6 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR LAURA DANIELA VEGA FORERO

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 4: EXCEL DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS

NIVELES DE FORMACIÓN	TEMAS A TRABAJAR - ABRIL
INICIACIÓN 1	DEZPLAZAMIENTO, CIRCUITOS DE HABILIDADES ,PREDEPORTIVOS DEZPLAZAMIENTO EN PATINES Y RECREACION
INICIACIÓN 2	SALTOS, DEZPLAZAMIENTO, CIRCUITOS DE HABILIDADES , DEZPLAZAMINTO EN PATINES, PREDEPORTIVOS Y RECREACION
FUNDAMENTACIÓN	RECREACION, COORDINACION, SALTOS CIRCUITOS DE HABILIDADES, ORIENTACION, EQUILBRIO,AGILIDAD Y VELOCIDAD, EMPUJE Y POSTURA, GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION EN PATINES PREDEPORTIVOS Y RECREACION

Columna1



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		1				1									1
7 AÑOS		2			2										2
8 AÑOS		1			1										1
9 AÑOS		8			6	2									8
10 AÑOS		7			7										7
11 AÑOS															0
12 AÑOS		4			3	1									4
13 AÑOS		4			3	1									4
14 AÑOS					2										0
15 AÑOS	1	1	1		1										2
16 AÑOS		1			1										1
17 AÑOS															0
TOTALES	1	29	1	0	26	5		0						0	30

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	01/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de símbolos y sonidos			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, el puente esta quebrado: Es un juego para niños que consiste en cantar una ronda mientras se atraviesa o se pasa por debajo de los brazos de dos niños que están frente a frente, cogidos de las manos simulando un puente.Los niños que pasan por debajo deben estar en una fila y pasando por debajo del puente mientras cantan, cuando termina la canción el niño que va pasando en el puente es atrapado y quienes conforman el puente le preguntaran una fruta, color o cosa y según su elección pasara a realizar una fila detrás de alguno de los niños que forman el puente. OBJETIVO DEL JUEGO Conformar las filas de cada extremo del puente. Cuando todos los niños están en las filas de los extremos, se deberá halar para tratar de derribar a los oponentes del otro lado o hacerlos pasar una línea o límite determinado. La fila que logre halar hacia su lado o derrumbar la fila del oponente ganara.	
20 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de espejo magico el cual consiste en imitar	
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Polis y ladros. Dos equipos. Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel. Cuando estén todos los ladros en la cárcel, cambio de rol. Esta actividad se realizara sin patin y con patines	
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: garza. Objetivo del ejercicio: dirigir y controlar el peso del cuerpo sobre la pierna que queda en el piso. Ejercicio: tomando impulso, se dejan desplazar los patines en línea recta. Estando en movimiento, se levanta una pierna flexionando la rodilla, para quedar en posición de garza.	
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	**Juego del Tres en Raya o triqui** Los dos equipos salen desde la misma distancia. •Si es una media cancha, saldrán desde un lateral del circulo central. •Si es una cancha entera, saldrán desde la línea de fondo más alejada de la cuadrícula (1 fila en cada lateral de la zona). En una cuadrícula formada por 9 aros, el equipo que llegue antes a alinear tres conos, ganará. De cada grupo sale el primero de cada grupo botando el balón y un objeto (que simbolice la ficha) en la mano libre. El jugador que antes llegue colocará el cono en el aro que quiera. El jugador del otro grupo colocará su cono en el sitio que quede libre. Los siguientes jugadores de cada grupo saldrán cuando los jugadores que vuelvan les choquen la mano. Nota: Se puede ganar por ser el equipo más rápido en hacer los relevos. Quién no sea tan rápido, siempre podrá colocar su ficha pensando en el siguiente movimiento del rival, pero ya estará por detrás en cuánto a iniciativa.	
			EJERCICIO 4		
25 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	03/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de golosa : Este juego consta de un tablero con los números naturales, se ubica y se juega en el piso, saltando en uno o dos pies sobre cada número. Su objetivo principal es saltar sobre los números, lanzando una piedra e intentando pasar por todos los números, dejando uno intermedio, sin pisar línea.	
12 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, deslizar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sobre delizamiento y frenado Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.	 
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: carrito en curva. Objetivo del ejercicio: lograr el manejo del patín, girando a derecha e izquierda en posición baja. Ejercicio: tomando impulso y flexionando las rodillas en posición de carrito, se presiona levemente el talón, para que la punta de los patines quede libre de peso y se maneje con facilidad la presión interna y externa; haciendo esto en ambos patines, hacia la derecha y la izquierda, se obtienen giros en cualquier dirección.	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	se realizaran ejercicios de desplazamiento por el campo de juego con cambios de dirección esto el participante estará atento las indicaciones del formador deportivo ya que cuando suene el pito o silbato aumentara o disminuirán el ritmo de velocidad y realizando diferentes variantes con obstaculos en la psita o campo de juego	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

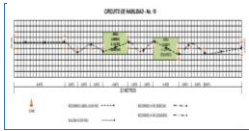
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	05/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de encostalados : Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro .	
20 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de ponchados	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. Ejercicio: el deportista deberá realizar slalom gigante, slalom pie derecho, slalom pie izquierdo, saltos a dos pies, giros hacia la izquierda y derecha hasta terminar. Posteriormente deberá observar y analizar la ejecución de un compañero y hacerle comentarios.	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: TRAER EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EL OBJETO DETERMINADO Objetivo del ejercicio: traer en el menor tiempo posible por medio de velocidad de reacción. Ejercicio: los deportistas realizaran grupos de 5 0 6 integrantes donde cada uno deberá salir al sonido del tipo o la señal de manera visual para poder desplazarse esta el lugar donde se encuentra os platillos u objetos que deberán traer uno por uno y dejarlos para poder saber que grupo realizo su desplazamiento más rápido y con mayor platillos u objeto. como lo podemos ver en la imagen	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: realizar ejercicios coordinando ojos-pies-manos: carritos, equilibrio, braceo. Objetivo del ejercicio: Coordinar los componentes ojos-manos-pies. Ejercicio: En posición estática, realizar los movimientos de los ejercicios ya vistos coordinando ojos, pies y manos.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

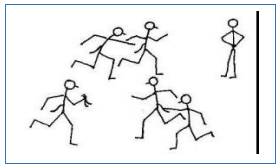
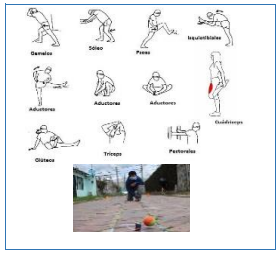
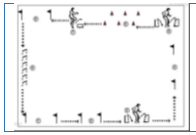
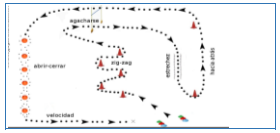
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	08/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor (robar colas) Para este juego, el formador deberá repartir tantos petos como participantes haya. Cada participante se coloca detrás, enganchado al pantalón pero que se pueda sacar, el peto. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar petos a unos cuantos y otros se quedarían sin peto. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el monitor lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el monitor diga.	
12 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. juego de yermis	
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Circuito de habilidades motoras Recorrer la zona demarcada de forma individual enfocándose en el empuje lateral realizando alternaciones con ambos pies y logrando deslizar la mayor distancia posible (variación de ejercicios con obstáculos y distancias)	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Postura y circuito de habilidades ejercicio de equilibrio y postura básica manteniendo el centro de gravedad bajo ejercicios de forma lineal y cambios de dirección	
30 MIN.		RECREACIÓN	EJERCICIO 3	Se jugara a los PONCHADOS Se trata de un juego en el que con una pelota, uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona, quien es tocado por la pelota queda ponchado y será el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal. Las personas que practican este juego deben poseer ciertas habilidades tales como: coordinación, correr y lanzar. Personas con discapacidad o distrofia muscular no pueden practicar este juego.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

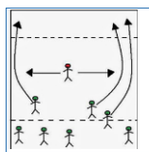
DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	10/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	5

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de cadenita: Desarrollo del juego: Un participante corre a por el resto del grupo, mientras el resto escapa y evita que no le cojan, cuando el perseguidor coge a alguien se unen de la mano y van a por otra persona. Así al coger a muchas personas se van uniendo de la mano, el juego acaba cuando están todos en la cadena.	
15 MIN.	FASE INICIAL	motriz — CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada "Tingo Tango" usando como penitencia ejercicios de tecnica y postura adecuada del patinaje .	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz — EJERCICIO 1	actividades de desplazamiento sin patin y con patines donde el participante controle y manipule el frenado con la actividad sugerida del gusano pelota»:Dos filas, sentados uno detrás del otro, cada fila con una pelota. El objetivo es pasar la pelota con las manos hacia atrás, hasta que ésta llegue al final de la fila, él/la que tenga la pelota va corriendo con ésta hasta al principio de la fila y volvemos a hacer los mismo...así iremos avanzando hasta un punto marcado previamente.	
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz — EJERCICIO 2	Actividad sugerida: ángel. Objetivo del ejercicio: buscar el punto de equilibrio con el cuerpo inclinado hacia delante. Ejercicio: con un breve impulso, se dejan rodar los dos patines en línea recta; estando en movimiento, se inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas rectas. Durante el deslizamiento se levanta una pierna, de tal manera que se forme una línea recta con la cabeza y el talón del pie levantado.	
10 MIN.	FASE CENTRAL	motriz — EJERCICIO 3	ejercicio de desplazamiento Atrapa al compañero en patines, se realizan grupos de dos deportistas y se enumeran 1 y 2. el numero 1 lo debemos ubicar en un punto el numer 2 lo debemos ubicar a 5 metros por la espalda del numero 1. cuando suene e silvato los dos deben arrancar y el numero 2 debe alcanzar al numero 1 para asi ganar el punto	
15 MIN.	FASE CENTRAL	motriz — EJERCICIO 4	Circuito de habilidad donde es deportista debe realizar zic zac, slalom y sobre paso.Se realiza un circuito que se divide entres partes la primera parte, el deportista debe realizar zic zac con posicion de carrito y mano en las rodillas, en la segunda parte el deportista debe realizar sobre paso por encima de dos conos que se dejan acostados en el suelo y como parte final realizan slalom pasando por los obstaculos que se encuentran a 2 metros de distancia.	
20 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
		RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	12/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perseverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, sera "Piedra, papel o tijeras" Se ubicarán aros en el suelo y los participantes realizarán dos grupos ubicados en los extremos cuando se dé la orden de salida a través del silbato de desplazara uno de los integrantes, pasando por cada uno de los aros sin pisarlos. Hasta que se encuentran los dos participantes y jugaran "Piedra, papel o tijeras" Los jugadores se deben poner uno frente al otro con una mano a la espalda y decir en alto: piedra, papel o tijera, justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana. Si los dos jugadores sacan la misma figura hay empate, tablas, no gana nadie. En el caso de la fotografía que vemos aquí arriba, gana el jugador que ha sacado tijera porque la tijera corta el papel. Si la tijera es el jugador 1 y el papel el jugador 2, gana el jugador 1.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada tubar objetos, en el circulo como lo demuestran las imagenes	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada	 
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: saltos con patines. Objetivo del ejercicio: obtener mayor seguridad, dominar los patines en caída y realizar nuevos movimientos. Ejercicio: deslizándose en línea recta, se flexionan las rodillas y se sacan los brazos desde atrás para lograr impulso. Haciendo presión en la punta del patín, se elevan los talones, logrando un pequeño salto. Para el descenso, se flexionan las rodillas hasta quedar en posición de carrito para mayor seguridad.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Enseñanza de movimientos básicos por parejas caminar, deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Sentarse equilibrio en parejas	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	La araña Organización: los alumnos se dispersan por el espacio. Objetivo: Pillar a todos los niños. Desarrollo: El niño que se la queda será la araña. Éste tendrá que intentar dar al resto, que estarán moviéndose por el terreno de juego. Cuando un niño es pillado se convierte en tela de araña. Se colocará con las piernas abiertas en el sitio en el que haya sido dado. Los que hacen de tela de araña podrán pillar, pero sin moverse del sitio. Cabe mencionar que el último niño en ser dado será la próxima araña. Variantes: Araña trampa. El profesor podrá pillar pero sin correr.	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
20 MIN.			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

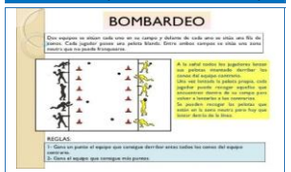
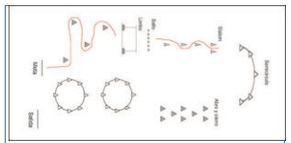
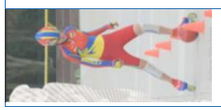
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	15/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de bombardeo. Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea, y al frente de tendrán formados uno botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma pero a una distancia de seis metros aproximadamente, y cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de VINIL. A una señal del profesor los alumnos que tienen pelotas, las lanzarán a tratar de tirar los botes vacíos del equipo contrario, esto sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral que abarca entre las dos líneas que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pelota.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de la batalla del calentamiento	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Circuito de consentracion y habilidad en patines Los participantes estarán en la salida o en la línea de partida para poder realizar el circuito de habilidades que observamos en la imagen Donde primero se encuentra circulo echo por 8 conos, donde deberán realizar dos vueltas en cada uno de los círculos demarcados haciendo el respectivo cruce de pie Luego observamos unos conos donde deberán realizar globitos (abrir y cerrar) En la siguiente actividad deberán hacer sostenimiento esto es dejar deslizarse con un pie adelante del otro o si pueden con cruce de pie Se realizara un slalom por 5 conos y luego a salta platillos y luego unos conos ubicados de manera recta y para poder finalizar realizaran un zigzag por 4 o 5 conos y finalizara el recorridos	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: lanzamiento de aros, bombas, balones, etc. Objetivo del ejercicio: lograr coordinar los ojos con las manos. Ejercicio: se puede realizar de forma individual, o competitiva. Estando sobre los patines, se lanzan hacia las manos objetos como aros o pelotas, con la finalidad de que el deportista los alcance antes de que caigan al piso, coordinando el movimiento de las manos con el de los ojos	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es que si una persona cae, todo el mundo cae. esta actividad se realizara asta que logren mantener el mismo ritmo de la persona que lleva sl control guiando a sus compañeros durante el recorrido	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de la parte inferior hacia la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

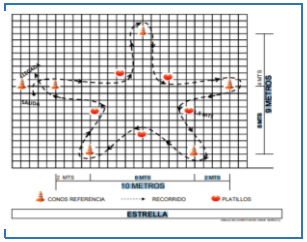
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	17/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor; El ciempiés: Realizaremos una fila sentados (uno detrás de otro) nos enlazaremos agarrando los tobillos del de detrás. Se tratará de desplazarnos todos a una (pie derecho-pie izquierdo) así hasta llegar a la meta indicada.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. balon mano	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas; Frisbee con patines los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: ángel. Objetivo del ejercicio: buscar el punto de equilibrio con el cuerpo inclinado hacia delante. Ejercicio: con un breve impulso, se dejan rodar los dos patines en línea recta; estando en movimiento, se inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas rectas. Durante el deslizamiento se levanta una pierna, de tal manera que se forme una línea recta con la cabeza y el talón del pie levantado	 
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	1. desplazar o tumbar cada cono, da una (1) falta. 2. cada falta aumenta el tiempo 0,20 segundos en el tiempo final. 3. saltarse un (1) cono da eliminación, por no realizar el recorrido. 4. 5. 6. no entrar por donde es obligatorio, da eliminación. donde haya dos conos al lado del otro este es entrada obligatoria. 6 mts 2 mts 5 mts 10 metros 9 metros estrella si hace tres (3) o mas faltas es eliminado. el deportista deberá hacer recorrido que esta trazado en el gráfico, recorrido en el sentido de las manecillas del reloj, salida libre, entra por la parte interna del platillo girando ligeramente al derecha, gira ligeramente a la derecha hasta encontrar un cono y gira hacia la derecha; nuevamente gira levemente hacia derecha buscando el platillo pasando por la parte interna del circuito y nuevamente busca el cono realizando	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es dificil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

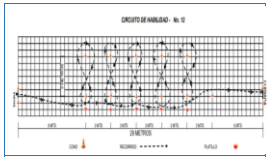
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	19/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INCIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, La Comba Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente. Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar. Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar mas veces que tus compañeros.	
20 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de espejo magico el cual consiste en imitar	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: balanceo de derecha a izquierda. Objetivo del ejercicio: coordinar y dominar el peso corporal. Ejercicio: deslizándose, se traslada todo el peso corporal a un solo patín, tratando de levantar el pie contrario, para obtener un balanceo lateral.	 
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	el deportista deberá ejecutar el recorrido que este trazado en el gráfico, sale con silbato e iniciar todo el recorrido a dos pies, encontrando en varias partes del recorrido entradas obligatorias y así mismo debe realizar giros de izquierda y derecha, y viceversa.	
MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Se conforman dos grupos para jugar balonmano el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol.	
		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es que si una persona cae, todo el mundo cae.	
25 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

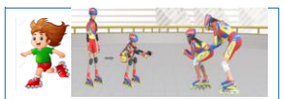
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	22/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, sera "Piedra, papel o tijeras" Se ubicarán aros en el suelo y los participantes realizarán dos grupos ubicados en los extremos cuando se dé la orden de salida a través del silbato de desplazara uno de los integrantes, pasando por cada uno de los aros sin pisarlos. Hasta que se encuentran los dos participantes y jugaran "Piedra, papel o tijeras" Los jugadores se deben poner uno frente al otro con una mano a la espalda y decir en alto: piedra, papel o tijera, justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana. Si los dos jugadores sacan la misma figura hay empate, tablas, no gana nadie. En el caso de la fotografía que vemos aquí arriba, gana el jugador que ha sacado tijera porque la tijera corta el papel. Si la tijera es el jugador 1 y el papel el jugador 2, gana el jugador 1.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada tubar objetos, en el circulo como lo demuestran las imagenes	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: cambios de sentido. Objetivo del ejercicio: lograr el manejo de las presiones de punta y talón, las direcciones adelante y atrás, percibir y responder. Ejercicio: tomando impulso, se presiona la punta del patín. Se levantan los talones y, simultáneamente, se gira la cadera, quedando el patinador en posición opuesta a la inicial.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: combinación de las habilidades y destrezas ya analizadas y trabajadas. Objetivo del ejercicio: coordinar mente y cuerpo. Ejercicio: el deportista debe estar atento a las instrucciones de los ejercicios a desarrollar, como carritos, globos, ochos, saltos con cambio de sentido, etc.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: cruce al frente. Objetivo del ejercicio: coordinación de las extremidades inferiores e iniciación del trenzado. Ejercicio: desplazándose en los patines, se flexionan las rodillas y se traslada el peso del cuerpo a la pierna que queda apoyada en el piso. Luego, se levanta la otra pierna y se pasa por encima del patín que está rodando.	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

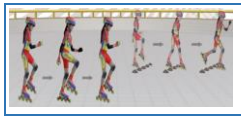
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	24/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. Se arman dos o más equipos y cada uno recibe una pelota. A una señal la pelota se eleva y el equipo debe impedir que caiga al piso. Deberá ir pasando de un niño a otro, y podrán darle palmadas, con la cabeza o los pies. Ganará el último equipo que haya logrado mantenerla invicta en el aire.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. congelados bajo tierra	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	actividad sugerida: POSICIÓN Y SALIDA Con un cono en la espalda realizaran una determinada cantidad de vueltas evitando que el objeto se caiga. Si algun estudiante se le cae el cono debera volver a empezar las vueltas ordenadas por la instructora	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	actividades de resistencia Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: juegos de pelota con el pie en patines. Objetivo del ejercicio: coordinar los ojos con los pies. Ejercicio: Jugar fútbol o llevar la pelota entre los conos deslizándose en patines.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: realizar ejercicios coordinando ojos-pies-manos: carritos, equilibrio, braceo. Objetivo del ejercicio: Coordinar los componentes ojos-manos-pies. Ejercicio: En posición estática, realizar los movimientos de los ejercicios ya vistos coordinando ojos, pies y manos.	
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

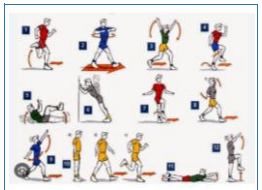
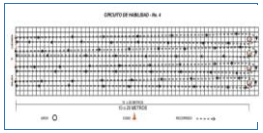
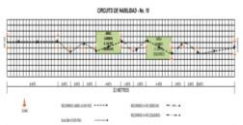
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA FORERO
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	26/04/2024	NIVEL	iniciación I
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de encostalados : Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro .	
12 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS ARTICULARES Articulación: Es un sitio donde se unen dos huesos. -Tobillos: Girar tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones. -Rodillas: Pegar hacia atrás como si quisiéramos pegarnos en el culo. -Caderas: Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco. -Hombros: Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás. -Codos: Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismos. -Muñecas: Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos. -Cuello: El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. el deportista deberá ir y traer aros, salida simultanea con silbato, el deportista recogerá un aro por vez llevándolo y poniéndolo en el cono situado en la línea de meta, la cantidad de aros será de acuerdo a la categoría	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: desplazamiento de frente en forma de ocho. Objetivo del ejercicio: controlar las presiones internas, externas y el manejo del cuerpo. Ejercicio: desplazándose en línea recta, se ejerce presión externa, flexionando las rodillas, hasta hacer medio globo grande; luego, se ejerce presión interna hasta cerrar el globo, con un patín adelante del otro, presionando más fuerte el patín de atrás, logrando que éste cruce y forme un ocho. Por último, se presiona con los bordes externos y se termina el ocho.	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. Ejercicio: el deportista deberá realizar slalom gigante, slalom pie derecho, slalom pie izquierdo, saltos a dos pies, giros hacia la izquierda y derecha hasta terminar. Posteriormente deberá observar y analizar la ejecución de un compañero y hacerle comentarios.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al iniciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	01/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, el puente esta quebrado: Es un juego para niños que consiste en cantar una ronda mientras se atraviesa o se pasa por debajo de los brazos de dos niños que están frente a frente, cogidos de las manos simulando un puente.Los niños que pasan por debajo deben estar en una fila y pasando por debajo del puente mientras cantan, cuando termina la canción el niño que va pasando en el puente es atrapado y quienes conforman el puente le preguntaran una fruta, color o cosa y según su elección pasara a realizar una fila detrás de alguno de los niños que forman el puente. OBJETIVO DEL JUEGO Conformar las filas de cada extremo del puente. Cuando todos los niños están en las filas de los extremos, se deberá halar para tratar de derribar a los oponentes del otro lado o hacerlos pasar una linea o limite determinado. La fila que logre halar hacia su lado o derrumbar la fila del oponente ganara.	
20 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de espejo magico el cual consiste en imitar	
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Polis y ladros. Dos equipos. Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos). Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel. Cuando estén todos los ladros en la cárcel, cambio de rol. Esta actividad se realizara sin patin y con patines	
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: garza. Objetivo del ejercicio: dirigir y controlar el peso del cuerpo sobre la pierna que queda en el piso. Ejercicio: tomando impulso, se dejan desplazar los patines en línea recta. Estando en movimiento, se levanta una pierna flexionando la rodilla, para quedar en posición de garza.	
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	**Juego del Tres en Raya o triqui** Los dos equipos salen desde la misma distancia. •Si es una media cancha, saldrán desde un lateral del circulo central. •Si es una cancha entera, saldrán desde la línea de fondo más alejada de la cuadrícula (1 fila en cada lateral de la zona). En una cuadrícula formada por 9 aros, el equipo que llegue antes a alinear tres conos, ganará. De cada grupo sale el primero de cada grupo botando el balón y un objeto (que simbolice la ficha) en la mano libre. El jugador que antes llegue colocará el cono en el aro que quiera. El jugador del otro grupo colocará su cono en el sitio que quede libre. Los siguientes jugadores de cada grupo saldrán cuando los jugadores que vuelvan les choquen la mano. Nota: Se puede ganar por ser el equipo más rápido en hacer los relevos. Quién no sea tan rápido, siempre podrá colocar su ficha pensando en el siguiente movimiento del rival, pero ya estará por detrás en cuánto a iniciativa.	
			EJERCICIO 4		
25 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

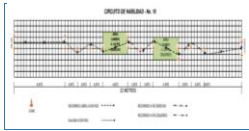
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	03/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	2

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de encostalados : Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro .	
20 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de ponchados	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. Ejercicio: el deportista deberá realizar slalom gigante, slalom pie derecho, slalom pie izquierdo, saltos a dos pies, giros hacia la izquierda y derecha hasta terminar. Posteriormente deberá observar y analizar la ejecución de un compañero y hacerle comentarios.	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: TRAER EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EL OBJETO DETERMINADO Objetivo del ejercicio: traer en el menor tiempo posible por medio de velocidad de reacción. Ejercicio: los deportistas realizaran grupos de 5 0 6 integrantes donde cada uno deberá salir al sonido del tipo o la señal de manera visual para poder desplazarse esta el lugar donde se encuentra os platillos u objetos que deberán traer uno por uno y dejarlos para poder saber que grupo realizo su desplazamiento más rápido y con mayor platillos u objeto. como lo podemos ver en la imagen	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: realizar ejercicios coordinando ojos-pies-manos: carritos, equilibrio, braceo. Objetivo del ejercicio: Coordinar los componentes ojos-manos-pies. Ejercicio: En posición estática, realizar los movimientos de los ejercicios ya vistos coordinando ojos, pies y manos.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

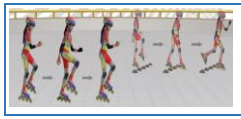
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	05/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	3

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. Se arman dos o más equipos y cada uno recibe una pelota. A una señal la pelota se eleva y el equipo debe impedir que caiga al piso. Deberá ir pasando de un niño a otro, y podrán darle palmadas, con la cabeza o los pies. Ganará el últimо equipo que haya logrado mantenerla invicta en el aire.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. congelados bajo tierra	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	actividad sugerida: POSICIÓN Y SALIDA Con un cono en la espalda realizaran una determinada cantidad de vueltas evitando que el objeto se caiga. Si algun estudiante se le cae el cono debera volver a empezar las vueltas ordenadas por la instructora	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	actividades de resistencia Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines se realizará desplazamientos donde estarán ubicados los platillos o conos en los cuales se dará instrucción de correr hasta el primer platillo y devolverse hasta la línea de partida y salir al segundo platillo y hasta que termine la secuencia	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: juegos de pelota con el pie en patines. Objetivo del ejercicio: coordinar los ojos con los pies. Ejercicio: Jugar fútbol o llevar la pelota entre los conos deslizándose en patines.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: realizar ejercicios coordinando ojos-pies-manos: carritos, equilibrio, braceo. Objetivo del ejercicio: Coordinar los componentes ojos-manos-pies. Ejercicio: En posición estática, realizar los movimientos de los ejercicios ya vistos coordinando ojos, pies y manos.	
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	ORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESIO

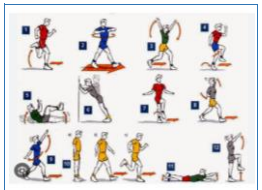
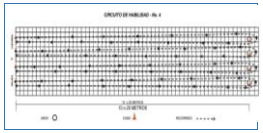
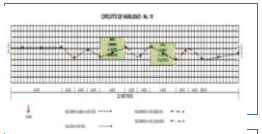
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	08/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de encostalados : Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro .	
12 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	MOVIMIENTOS ARTICULARES Articulación: Es un sitio donde se unen dos huesos. -Tobillos: Girar tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones. -Rodillas: Pegar hacia atrás como si quisiéramos pegarnos en el culo. -Caderas: Levantar las rodillas hacia la cadera sin mover ni inclinar el tronco. -Hombros: Mover los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás. -Codos: Estiramos los brazos hacia atrás, moverlos hacia delante y flexionar como si nos diéramos un abrazo a nosotros mismos. -Muñecas: Girar las muñecas de la misma manera que los tobillos mientras ejercitamos los dedos de las manos. -Cuello: El cuello hay que moverlo: derecha, izquierda, abajo a tope y arriba un poco y de derecha a izquierda suavemente por debajo y viceversa.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. el deportista deberá ir y traer aros, salida simultanea con silbato, el deportista recogerá un aro por vez llevándolo y poniéndolo en el cono situado en la línea de meta, la cantidad de aros será de acuerdo a la categoría	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: desplazamiento de frente en forma de ocho. Objetivo del ejercicio: controlar las presiones internas, externas y el manejo del cuerpo. Ejercicio: desplazándose en línea recta, se ejerce presión externa, flexionando las rodillas, hasta hacer medio globo grande; luego, se ejerce presión interna hasta cerrar el globo, con un patín adelante del otro, presionando más fuerte el patín de atrás, logrando que éste cruce y forme un ocho. Por último, se presiona con los bordes externos y se termina el ocho.	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: circuito de habilidad Objetivo del ejercicio: realizar adecuadamente el circuito de habilidad y analizar la ejecución de los compañeros. Ejercicio: el deportista deberá realizar slalom gigante, slalom pie derecho, slalom pie izquierdo, saltos a dos pies, giros hacia la izquierda y derecha hasta terminar. Posteriormente deberá observar y analizar la ejecución de un compañero y hacerle comentarios.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

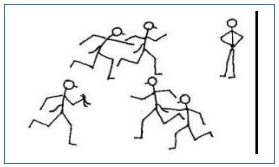
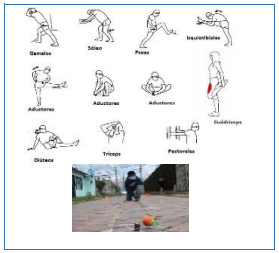
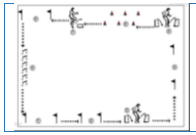
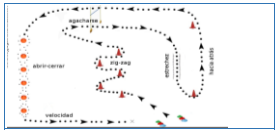
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	10/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor (robar colas) Para este juego, el formador deberá repartir tantos petos como participantes haya. Cada participante se coloca detrás, enganchado al pantalón pero que se pueda sacar, el peto. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar petos a unos cuantos y otros se quedarían sin peto. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el monitor lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el monitor diga.	
12 MIN.		MOTRIZ	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. juego de yermis	
30 MIN.	FASE CENTRAL	MOTRIZ	EJERCICIO 1	Circuito de habilidades motoras Recorrer la zona demarcada de forma individual enfocándose en el empuje lateral realizando alternaciones con ambos pies y logrando deslizar la mayor distancia posible (variación de ejercicios con obstáculos y distancias)	
30 MIN.		MOTRIZ	EJERCICIO 2	Postura y circuito de habilidades ejercicio de equilibrio y postura básica manteniendo el centro de gravedad bajo ejercicios de forma lineal y cambios de dirección	
30 MIN.		RECREACIÓN	EJERCICIO 3	Se jugara a los PONCHADOS Se trata de un juego en el que con una pelota, uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona, quien es tocado por la pelota queda ponchado y será el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal. Las personas que practican este juego deben poseer ciertas habilidades tales como: coordinación, correr y lanzar. Personas con discapacidad o distrofia muscular no pueden practicar este juego.	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

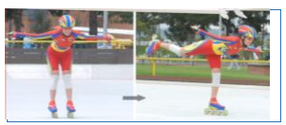
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	12/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de cadenita: Desarrollo del juego: Un participante corre a por el resto del grupo, mientras el resto escapa y evita que no le cojan, cuando el perseguidor coge a alguien se unen de la mano y van a por otra persona. Así al coger a muchas personas se van uniendo de la mano, el juego acaba cuando están todos en la cadena.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada "Tingo Tango" usando como penitencia ejercicios de tecnica y postura adecuada del patinaje .	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	actividades de desplazamiento sin patin y con patines donde el participante controle y manipule el frenado con la actividad sugerida del gusano pelota»:Dos filas, sentados uno detrás del otro, cada fila con una pelota. El objetivo es pasar la pelota con las manos hacia atrás, hasta que ésta llegue al final de la fila, él/la que tenga la pelota va corriendo con ésta hasta al principio de la fila y volvemos a hacer los mismo...así iremos avanzando hasta un punto marcado previamente.	
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: ángel. Objetivo del ejercicio: buscar el punto de equilibrio con el cuerpo inclinado hacia delante. Ejercicio: con un breve impulso, se dejan rodar los dos patines en línea recta; estando en movimiento, se inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas rectas. Durante el deslizamiento se levanta una pierna, de tal manera que se forme una línea recta con la cabeza y el talón del pie levantado.	
10 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	ejercicio de desplazamiento Atrapa al compañero en patines, se realizan grupos de dos deportistas y se enumeran 1 y 2. el numero 1 lo debemos ubicar en un punto el numer 2 lo debemos ubicar a 5 metros por la espalda del numero 1. cuando suene e silvato los dos deben arrancar y el numero 2 debe alcanzar al numero 1 para asi ganar el punto	
15 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	Circuito de habilidad donde es deportista debe realizar zic zac, slalom y sobre paso.Se realiza un circuito que se divide entres partes la primera parte, el deportista debe realizar zic zac con posicion de carrito y mano en las rodillas, en la segunda parte el deportista debe realizar sobre paso por encima de dos conos que se dejan acostados en el suelo y como parte final realizan slalom pasando por los obstaculos que se encuentran a 2 metros de distancia.	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

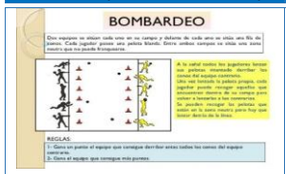
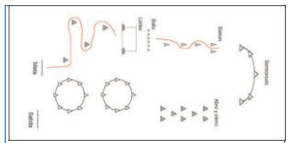
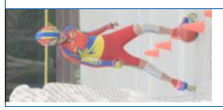
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	15/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de bombardeo. Se divide el grupo en dos partes, cada uno de los grupos colocados en línea, y al frente de tendrán formados uno botes vacíos separados entre sí. El otro equipo se encontrará de igual forma pero a una distancia de seis metros aproximadamente, y cada equipo tendrá en su poder cuatro pelotas de VINIL. A una señal del profesor los alumnos que tienen pelotas, las lanzarán a tratar de tirar los botes vacíos del equipo contrario, esto sin abandonar su lugar, ni pasar a la zona neutral que abarca entre las dos líneas que se forman los equipos. Ganará el equipo que tire primero los botes del equipo contrario. Una variante con grupos superiores es que se puede intentar tirar los botes pateando la pelota.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de la batalla del calentamiento	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Circuito de consentracion y habilidad en patines Los participantes estarán en la salida o en la línea de partida para poder realizar el circuito de habilidades que observamos en la imagen Donde primero se encuentra circulo echo por 8 conos, donde deberán realizar dos vueltas en cada uno de los círculos demarcados haciendo el respectivo cruce de pie Luego observamos unos conos donde deberán realizar globitos (abrir y cerrar) En la siguiente actividad deberán hacer sostenimiento esto es dejar deslizarse con un pie adelante del otro o si pueden con cruce de pie Se realizara un slalom por 5 conos y luego a salta platillos y luego unos conos ubicados de manera recta y para poder finalizar realizaran un zigzag por 4 o 5 conos y finalizara el recorridos	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: lanzamiento de aros, bombas, balones, etc. Objetivo del ejercicio: lograr coordinar los ojos con las manos. Ejercicio: se puede realizar de forma individual, o competitiva. Estando sobre los patines, se lanzan hacia las manos objetos como aros o pelotas, con la finalidad de que el deportista los alcance antes de que caigan al piso, coordinando el movimiento de las manos con el de los ojos	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es que si una persona cae, todo el mundo cae. esta actividad se realizara asta que logren mantener el mismo ritmo de la persona que lleva sl control guiando a sus compañeros durante el recorrido	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de la parte inferior hacia la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

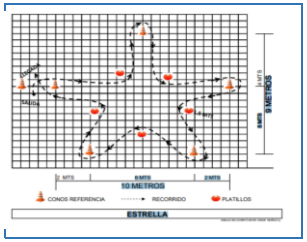
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	17/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor; El ciempiés: Realizaremos una fila sentados (uno detrás de otro) nos enlazaremos agarrando los tobillos del de detrás. Se tratará de desplazarnos todos a una (pie derecho-pie izquierdo) así hasta llegar a la meta indicada.	
15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. balon mano	 
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: caminar, deslizarse saltar girar , con y sin patines. Actividades sugeridas; Frisbee con patines los jugadores se distribuyen de forma individual, parejas o tríos según la propuesta de juego: lanzar lo más alto posible y recepcionarlo – lanzarlo a un compañero de distintas formas – en grupos de 3, lanzarlo a un compañero pasándolo a través de un aro sujeto por otro.	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: ángel. Objetivo del ejercicio: buscar el punto de equilibrio con el cuerpo inclinado hacia delante. Ejercicio: con un breve impulso, se dejan rodar los dos patines en línea recta; estando en movimiento, se inclina el tronco hacia delante, manteniendo las piernas rectas. Durante el deslizamiento se levanta una pierna, de tal manera que se forme una línea recta con la cabeza y el talón del pie levantado	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	1. desplazar o tumbar cada cono, da una (1) falta. 2. cada falta aumenta el tiempo 0,20 segundos en el tiempo final. 3. saltarse un (1) cono da eliminación, por no realizar el recorrido. 4. 5. 6. no entrar por donde es obligatorio, da eliminación. donde haya dos conos al lado del otro este es entrada obligatoria. 6 mts 2 mts 5 mts 10 metros 9 metros estrella si hace tres (3) o mas faltas es eliminado. el deportista deberá hacer recorrido que esta trazado en el gráfico, recorrido en el sentido de las manecillas del reloj, salida libre, entra por la parte interna del platillo girando ligeramente al derecha, gira ligeramente a la derecha hasta encontrar un cono y gira hacia la derecha; nuevamente gira levemente hacia derecha buscando el platillo pasando por la parte interna del circuito y nuevamente busca el cono realizando	
			EJERCICIO 4		
20 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es dificil estar relajado mientras aguantamos la respiración.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	19/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, de golosa : Este juego consta de un tablero con los números naturales, se ubica y se juega en el piso, saltando en uno o dos pies sobre cada número. Su objetivo principal es saltar sobre los números, lanzando una piedra e intentando pasar por todos los números, dejando uno intermedio, sin pisar línea.	
12 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas.	
30 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Enseñanza de movimientos básicos: , caminar, deslizar, saltar, con y sin patines. Actividades sugeridas: sobre delizamiento y frenado Parar: primeros contactos con el freno. Para parar centramos la presión en el talón derecho desplazando el peso sobre la pierna izquierda y manteniendo los pies paralelos, avanzar el patín derecho con respecto al izquierdo.	 
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: carrito en curva. Objetivo del ejercicio: lograr el manejo del patín, girando a derecha e izquierda en posición baja. Ejercicio: tomando impulso y flexionando las rodillas en posición de carrito, se presiona levemente el talón, para que la punta de los patines quede libre de peso y se maneje con facilidad la presión interna y externa; haciendo esto en ambos patines, hacia la derecha y la izquierda, se obtienen giros en cualquier dirección.	
30 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	se realizaran ejercicios de desplazamiento por el campo de juego con cambios de dirección esto el participante estará atento las indicaciones del formador deportivo ya que cuando suene el pito o silbato aumentara o disminuirán el ritmo de velocidad y realizando diferentes variantes con obstaculos en la psita o campo de juego	
			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando desde la parte inferior hasta la parte superior	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

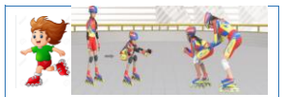
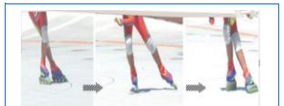
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	22/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, sera "Piedra, papel o tijeras" Se ubicarán aros en el suelo y los participantes realizarán dos grupos ubicados en los extremos cuando se dé la orden de salida a través del silbato de desplazara uno de los integrantes, pasando por cada uno de los aros sin pisarlos. Hasta que se encuentran los dos participantes y jugaran "Piedra, papel o tijeras" Los jugadores se deben poner uno frente al otro con una mano a la espalda y decir en alto: piedra, papel o tijera, justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana. Si los dos jugadores sacan la misma figura hay empate, tablas, no gana nadie. En el caso de la fotografía que vemos aquí arriba, gana el jugador que ha sacado tijera porque la tijera corta el papel. Si la tijera es el jugador 1 y el papel el jugador 2, gana el jugador 1.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada tubar objetos, en el circulo como lo demuestran las imagenes	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: EQUILIBRISTAS: Desde un lado de la pista hasta otro tenemos que intentar ir solamente con un patín apoyado en el suelo y el otro en el aire como si de equilibristas se tratara	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: cambios de sentido. Objetivo del ejercicio: lograr el manejo de las presiones de punta y talón, las direcciones adelante y atrás, percibir y responder. Ejercicio: tomando impulso, se presiona la punta del patín. Se levantan los talones y, simultáneamente, se gira la cadera, quedando el patinador en posición opuesta a la inicial.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Actividad sugerida: combinación de las habilidades y destrezas ya analizadas y trabajadas. Objetivo del ejercicio: coordinar mente y cuerpo. Ejercicio: el deportista debe estar atento a las instrucciones de los ejercicios a desarrollar, como carritos, globos, ochos, saltos con cambio de sentido, etc.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: cruce al frente. Objetivo del ejercicio: coordinación de las extremidades inferiores e iniciación del trenzado. Ejercicio: desplazándose en los patines, se flexionan las rodillas y se traslada el peso del cuerpo a la pierna que queda apoyada en el piso. Luego, se levanta la otra pierna y se pasa por encima del patín que está rodando.	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

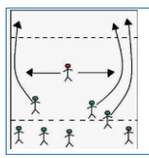
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	24/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perseverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, sera "Piedra, papel o tijeras" Se ubicarán aros en el suelo y los participantes realizarán dos grupos ubicados en los extremos cuando se dé la orden de salida a través del silbato de desplazara uno de los integrantes, pasando por cada uno de los aros sin pisarlos. Hasta que se encuentran los dos participantes y jugaran "Piedra, papel o tijeras" Los jugadores se deben poner uno frente al otro con una mano a la espalda y decir en alto: piedra, papel o tijera, justo al acabar la frase enseñarán las manos y verán quien gana. Si los dos jugadores sacan la misma figura hay empate, tablas, no gana nadie. En el caso de la fotografía que vemos aquí arriba, gana el jugador que ha sacado tijera porque la tijera corta el papel. Si la tijera es el jugador 1 y el papel el jugador 2, gana el jugador 1.	
15 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo. Actividad de una actividad llamada tubar objetos, en el circulo como lo demuestran las imagenes	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	actividades de equilibrio y percepcion de su cuerpo Actividades sugeridas: desplazamientos individuales y por parejas con y sin patines Desplazarse de un punto a otro, de un sitio a otro del terreno: con un solo patín - por parejas, quedando sin patín las piernas centrales – a pasos alternativos, andando – deslizándose con muy poca zancada	 
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	Actividad sugerida: saltos con patines. Objetivo del ejercicio: obtener mayor seguridad, dominar los patines en caída y realizar nuevos movimientos. Ejercicio: deslizándose en línea recta, se flexionan las rodillas y se sacan los brazos desde atrás para lograr impulso. Haciendo presión en la punta del patín, se elevan los talones, logrando un pequeño salto. Para el descenso, se flexionan las rodillas hasta quedar en posición de carrito para mayor seguridad.	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Enseñanza de movimientos básicos por parejas caminar, deslizarse. Actividades sugeridas: caminar y deslizarse. Sentarse equilibrio en parejas	
20 MIN.		motriz	EJERCICIO 4	La araña Organización: los alumnos se dispersan por el espacio. Objetivo: Pillar a todos los niños. Desarrollo: El niño que se la queda será la araña. Éste tendrá que intentar dar al resto, que estarán moviéndose por el terreno de juego. Cuando un niño es pillado se convierte en tela de araña. Se colocará con las piernas abiertas en el sitio en el que haya sido dado. Los que hacen de tela de araña podrán pillar, pero sin moverse del sitio. Cabe mencionar que el último niño en ser dado será la próxima araña. Variantes: Araña trampa. El profesor podrá pillar pero sin correr.	
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	se forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

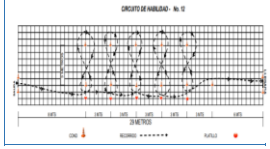
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	PERSEVERANCIA	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	26/04/2024	NIVEL	iniciación II
OBJETIVO:	Realizar desplazamientos en los patines dando a conocer los sistemas básicos del movimiento corporal, para el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, el ritmo, tiempo y el espacio acompañado de simbolos y sonidos			SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza llamado de lista o de asistencia Lectura o actividad recreativa en la cual se trabaje con el valor de la perserverancia. la actividad dinamica para fortalecer este valor, La Comba Es un juego que se puede realizar individual o colectivamente. Si se juega individualmente, es la propia persona la encargada de hacer girar la cuerda y saltar. Si se practica colectivamente, la cuerda será girada por Dos Personas, una a cada extremo, mientras que otra persona será la encargada de saltar. Y asegúrate de saltar mas veces que tus compañeros.	
20 MIN.		motriz	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular. Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral. Desplazarse realizando cruces de piernas. Actividad de espejo magico el cual consiste en imitar	 
25 MIN.	FASE CENTRAL	motriz	EJERCICIO 1	Actividad sugerida: balanceo de derecha a izquierda. Objetivo del ejercicio: coordinar y dominar el peso corporal. Ejercicio: deslizándose, se traslada todo el peso corporal a un solo patín, tratando de levantar el pie contrario, para obtener un balanceo lateral.	 
25 MIN.		motriz	EJERCICIO 2	el deportista deberá ejecutar el recorrido que este trazado en el gráfico, sale con silbato e iniciar todo el recorrido a dos pies, encontrando en varias partes del recorrido entradas obligatorias y así mismo debe realizar giros de izquierda y derecha, y viceversa.	
MIN.		motriz	EJERCICIO 3	Se conforman dos grupos para jugar balonmano el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol.	
		motriz	EJERCICIO 4	Actividad sugerida: El gusano (o trenecito) consiste en ir uno detrás del otro patinando en fila india. Se trata de realizar la misma zancada que la persona que tienes delante para el el grupo vaya a ritmo. El gran inconveniente es que si una persona cae, todo el mundo cae.	
25 MIN	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ejercicios de estiramiento involucrando todo el cuerpo empezando de abajo hacia arriba	sse forma un circulo y se trabaja el estiramiento, Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

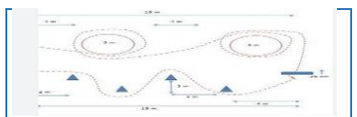
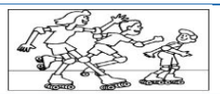
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	01/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso. Como segunda actividad se realiza el juego del tren con y sin patines que consiste en que se van a tomar de los tobillos del compañero de atras y tomando posicion de sentados van a movilizarsen por el terreno demarcado con conos. para esta actividad se divide el grupo en maximo 6 equipos.	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados, trote suave con cambio de direccion , sentadillas 10 veces con 3 series, payasitos 10 veces con 3 series.	 
20 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS se fomran 4 equipos con el mismo numero de participantes, el cual llevara un palo de escoba y realiza una vuelta, entrega el testigo para que pase el siguiente participante y continuan asi hasta que todos pasen. Gana la estrella el equipo que termine de primeras. se realiza sin y con patines.	
40 MIN.		GIROS	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE GIROS Y CAMBIOS DE DIRECCION se realiza la ejecucion del circuito según imagen detallada	
20 MIN.		JUEGO LIBRE	EJERCICIO 3	LAS COGIDAS SOBRE PATINES se realiza el juego tradicional de las cogidas pero con la variente que se debe ir formando una fila con todos los jugadores que van siendo cogidos.	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

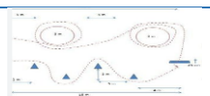
OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	03/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos sacarle la cola al zorro se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, ejecicios de fotalecimiento adbominal. Sentadilla con peso 4 serias de 15 repeticiones, addominal con pierna cruzada con peso 4 series de 15 repeticiones. Salto 4 series de 1 minuto cada una.	
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS Y EQUILIBRIO EN LOS DOS PATINES	
40 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE DEZPLAZAMIENTO CON BALON MEDICINAL realizando una vuelta con postura por derecha y luego cambia de direccion una vuelta con postura por izquierda. Cada estudiante realiza el ejercicio pasando con diferente peso. (2K ,4K , 6K.),	
MIN.		CAMBIO DE DIRECCION	EJERCICIO 3	CIRCUITO DE CAMBIO DIRECCION. Según indicaciones del docente y debera realizar el circuito que esta en la imagen 2 veces y luego realizar cambio de direccion y realizar las mismas 2 vueltas.	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	05/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	3

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL — TEMATICA: lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda gaviotas y cazadores se conforman dos equipos uno se llaman gaviotas y otros cazadores a la directriz del docente las gaviotas cogen a los cazadores o viceversa. el juego termina cuando cualquiera de los dos equipos consiga 5 estrellas. se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.	Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular según la imagen. Se realiza una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular, 4 series con 15 repeticiones sentadilla profunda, tijeras, zancada lateral y flexion de brazos.	 
30 MIN.	FASE CENTRAL — EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS Y EQUILIBRIO con un solo patin … primero con derecha y izquierdo en esta carrera el pie que no tiene patin llevara algun objeto pesado (balon medicinal) el cual debera realziar todo el circuito demarcada en la pista.luego cambian de pie y realizan el mismo ejercicio.	
40 MIN.	GIROS	EJERCICIO 2	CIRCUITOS DE GIROS SEGÚN LA IMAGEN DEL LADO. Se realliza por las dos lateralidades derecha y luego izquierda	
MIN.		EJERCICIO 3		
MIN.		EJERCICIO 4		
30 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
		RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

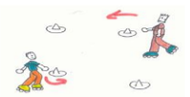
DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	08/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	juego el aro bailador. Se organiza una fila y van pasando uno por uno por una secuencia de aros que estan en el piso para manejar coordinacion de cada uno de los participantes del grupo. se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, semoforo	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	En grupo maximo de 5 deportistas realizar tren coordinado. Donde se evidencie la coordinacion en el avance del patin derecho y el patin izquierdo.	
40 MIN.		FORTALECIMIENTO MUSCULAR	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO: sentadilla con peso, plancha con peso, zancada por atrás con peso, zancada lateral con peso, burbis con elevacion de peso. 1 minuto de ejecucion 5 veces cada ejercicio.	
MIN.		CAMBIO DE DIRECCION	EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	10/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos ponchados con eliminacion por equipos, se conforman 4 equipos de la misma cantidad de jugadores y por 2 minutos de juego se enfrentan los equipos hasta conseguir 5 estrellas los ganadores o cada equipo se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	juegos de integracion : balon mano en patines	
40 MIN.		Recreacion	EJERCICIO 2	juego "El gusano": se forman equipos de seis personas colocadas en fila india. Todos llevan los ojos vendados excepto el último que es el encargado de guiar al resto del grupo a través de códigos señalados previamente, por ejemplo: toque en el hombro derecho = giro a la derecha, etc. Se pueden guiar por las líneas del suelo.	
MIN.		GIROS	EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	12/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos el pescado cao se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS con cambio de direcciion llegando al cono señalizado por el docente y llegando a su equipo para que salga el siguiente compañero de la fila	
20 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERCICIO 2	provechando un círculo pintado en el suelo, todos patinarán alrededor. Dejarán la pierna del interior fija (como si fuera un patinete) y se impulsarán con la de fuera. Irán cambiando de pierna para probar con las dos. Este ejercicio lo podrán hacer no solo en el círculo, también lo practicarán cuando vayan patinando y quieran girar hacia un lado.	
20 MIN.		CAMBIO DE DIRECCION	EJERCICIO 3	juegos predeportivos encaminados a trabajar con los estudiantes los camnbio de direccion, practicando a su vez giros, zig, sag, salto y dezplazamientos.	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

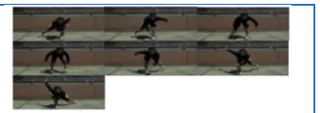
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	15/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos banderita: se divide el grupo en 4 equipos y se colocan dos conos, por tiempo cada equipo tratara de robar el cono contrario para seguir en juego. se termina el juego cuando cualquiera de los equipos consiga 5 estrellas. se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	realizamos un trabajo de equilibrio con postura sin y con patines, colocando en practica el brazeo y la posicion correcta de las piernas como lo muestra la imagen	
40 MIN.		COORDINACION	EJERCICIO 2		
MIN.		GIROS	EJERCICIO 3		
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

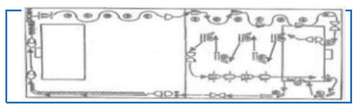
OBSERVACIONES:

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

#DeporteQueProgresa

INDEPORTES

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	17/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos quitele la cola al burro, se colocan diferentes colitas en la espalda y al sonido del silbato empiezan a quitarsen las colitas y gana estrella quien mas colitas tenga. se realizaran en el mes de agosto ondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1	CARRERA DE RELEVOS por parejas. Se conforman dos equipos con el mismo numero de participantes por parejas y se realiza el recorrido demarcada con los conos . Termina el equipo que todas sus parejas realiacen el recorrido completo	
20 MIN.		FUERZA MAXIMA	EJERCICIO 2	CIRCUITO DE EJERCICIOS CONDICION FISICA. SENTADILLAS, FLEXIONES, BURBUES, JUMPING JACKS 4 series de 20 repeticiones cada una.	
20 MIN.		CAMBIO DE DIRECCION	EJERCICIO 3	CIRCUITO DE CAMBIO DE DIRECCION CON POSTURA Y BRAZEO SEGÚN LA IMAGEN. Se realiza	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	19/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	9

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimiento con salto y eliminacion al que toque la cuerda se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, los ponchados	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Recreacion	EJERCICIO 1	juegos de integracion : frisby en patines en un lugar amplio se realizan dos grupos de igual numero de participantes y se juega en patines a 5 puntos cada equipo	
20 MIN.		Recreacion	EJERCICIO 2	juego de integracion: baloncesto en patines con giros demarcados en la pista atravez de aros.	
20 MIN.		GIROS	EJERCICIO 3	JUEGO EL PATO PATO GANZO EN PATINES. Este juego se implenta para mejorar la giros en los participantes	 
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	22/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	10

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos circuito de obstaculo humano se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, semoforo. Trote suave por 10 minutos en montaña para realizar fortalecimiento de extremidades inferiores	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	En grupo maximo de 5 deportistas realizar tren coordinado. Donde se evidencie la coordinacion en el avance del patin derecho y el patin izquierdo.	
20 MIN.		Equilibrio	EJERCICIO 2	en pareja cada uno solo tiene un patin puesto y realizan el juego de las estatuas cada vez que escuchen el sonido del silbatol. Cada vez se conforman nuevos grupos con mas participantes.	
20 MIN.		CAMBIO DE DIRECCION	EJERCICIO 3	juego balon mano con cambio de direccion del balon según las indicaciones del docente.	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

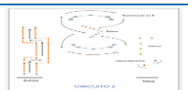
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	24/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	11

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos encuentra la bandera. Se conforman dos equipos de la misma cantidad de estudiantes. se les entrega a cada uno una bandera (cono, platillo, peto) y a la cuenta de tres un equipo se pone de espalda mientras el otro esconde su bandera, al sonido del silbato el equipo da vuelta y empieza a buscar la bandera. se repite el juego hasta que se consigan 5 estrella por equipo. se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Movilidad articular, estiramiento muscular, la lleva	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Realiza recorrido por la cancha y al sonido del docente va aumentando la velocidad y realizando cambios de direccion al momento indicado. Teniendo en cuenta que se realiza por derecha e izquierda.	
40 MIN.		Flexibilidad Resistida	EJERCICIO 2	realizamos por dos minutos cada ejercicio de flexibilidad que vemos en la imagen para tener buena flexibilidad durante la clase y evitar lesiones en los estudiantes.	
MIN.		GIROS	EJERCICIO 3	se realiza el circuito de la imagen adjunta teniendo en cuenta los fundamentos basicos, braceo, postura, salida y llegada en patines.	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

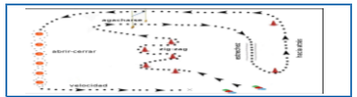
OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE	PATINAJE DE VELOCIDAD	VALOR	RESPONSABILIDAD-COOPERACION	FORMADOR	LAURA DANIELA VEGA
MUNICIPIO	LENGUAZAQUE	FECHA	26/04/2024	NIVEL	Fundamentacion I
OBJETIVO:	Conseguir atravez de ejercicios ludicos y recreativos un mayor dominio sobre los patines para efectuar los giros en ambas direcciones o según indicaciones del docente.			SESION	12

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
8 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Ronda de movimientos trabajo de salto en grupo se realizaran en el mes de agosto rondas y juegos sobre la responsabilidad y la cooperacion para obtener un grupo motivado, activo y respetuoso	
12 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Trote suave por montaña, Movilidad articular, estiramiento muscular, la lleva	 
40 MIN.	FASE CENTRAL	Equilibrio	EJERCICIO 1	Realiza recorrido por la cancha y al sonido del docente realiza dezplazamiento en zigzag , realizar globito y globotrenzado	
20 MIN.		Flexibilidad Resistida	EJERCICIO 2	Ejercicios de elongacion muscular con ayuda de un compañero con una duracion de 45 segundos por ejercicio.	
20 MIN.		GIROS	EJERCICIO 3	circuito de gitos. Según la imagen se realiza el circuito por derecha y luego por izquierda	
MIN.			EJERCICIO 4		
20 MIN.	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estira lenta y pausadamente. Respira, esto ayudará a oxigenar mejor las fibras musculares. Es difícil estar relajado mientras aguantamos la respiración. mantén unos segundos y luego regresa a la posición del principio poco a poco.	se forma un circulo y se trabaja el estirramiento
			RETO PROXIMA SESION	llegar puntal al entrenamiento. Quien llegue despues de la hora realizara un ejercicio adicional al inciar la sesion .	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

PROVINCIA	MUNICIPIO	NOMBRE DEL FORMADOR DE INDEPORTES	DISCIPLINA DEPORTIVA	NIVEL (INICIACIÓN 6-8 / INICIACIÓN 9-12 / INICIACIÓN Ó FUNDAMENTACIÓN 13-17	BENEFICIARIOS NUEVO O ANTIGUO EN EL PROGRAMA	TIPO DE DOCUMENTO (RC, T.I., T.E. ,ETC.)	NÚMERO DE DOCUMENTO (SOLO NÚMEROS, SIN UTILIZAR LETRAS, PUNTOS, COMAS O CUALQUIER OTRO CARÁCTER)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO (DIA/MES/AÑO)	SEXO (FEMENINO, MASCULINO, INTERSEXUAL)	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	SECTOR DE RESIDENCIA (URBANO O RURAL)	G.S Y R.H. (ejemplo: O+)	EPS	GRADO DE ESCOLARIDAD (ejemplo: si es de sexto de bachillerato digito el 6)	NACIONALIDAD DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO DE NACIMIENTO	VULNERABILIDAD (EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ETNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL	TALLA CALZADO	TALLA UNIFORME	NOMBRE ACUDIENTE	¿PARENTESCO?	NÚMERO DE TELEFONO DEL ACUDIENTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL ACUDIENTE O BENEFICIARIO
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	RC	1076668065	MAILY SALOME YEPES RAM	6	08/07/2016	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RESGUARDO	RURAL	O-	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	30	10	GLORIA RAMII	MADRE	3118052643	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	RC	1031842133	MARIA FERNANDA PINILLA	7	04/09/2015	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 N5-96	URBANO	A-	NUEVA EPS	2	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	28	10	KATHERIN RIA	MADRE	3222260955	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1076665000	MARIA JOSE HERNANDEZ	8	29/10/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 N1-28	URBANO	A+	COMPENSAR	2	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	32	8	YULIETH ROD	MADRE	3027891876	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	107180635	SHARIT TATIANA BURGOS	9	19/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 5 N1-63	URBANO	A+	NUEVA EPS	4	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	DAISY BALLES	MADRE	3204018121	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1025150542	VALRY MAYTHE VALVUEN	9	21/07/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RESGUARDO	RURAL	O+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	33	16	MARIA MURC	MADRE	3204629223	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1071840641	IBETH JULIANA CASTELBLA	9	21/05/2014	FEMENINO	HETEROSEXUAL	RAMADA	RURAL	O-	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	14	SONIA FERNA	MADRE	3224343619	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1071840427	MARIA CAMILA RUNZA GO	9	23/06/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 N3-52	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	31	12	LUCY RUNZA	MADRE	3132924546	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1016600665	MARIA ANGEL GOMEZ RO	9	26/08/2013	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 N2-06	URBANO	A+	FAMISANAR	4	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	16	CLARA RODRI	MADRE	3202049487	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	5236497	ARIADNA MORENO CHACC	10	20/06/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CENTRO	URBANO	O+	COMPENSAR	5	VENEZOLANA		NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	S	ILIANA CHACC	MADRE	3125731199	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1071840155	MARIA SOFIA GONZALEZ M	10	03/06/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 15A - 17	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	ESTHER MEN	MADRE	3112945311	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1076661907	HEIDY VALRIA CASTIBLAN	10	27/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 1 N2-07	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	INGRID ROME	MADRE	3203674973	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1077115389	KAROL NATALIA TRIANA G	10	17(08/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 4 N2-10	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	SONIA GONZA	MADRE	3134416187	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1071840289	SARA VALENTINA AGUDEL	10	14/11/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 4 N 4-14	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	34	14	MARIBEL ABR	MADRE	3219364619	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	6298672	DANIELYS ORANZA PRADA	10	22/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 21 N5-52	URBANO	O+	NUEVA EPS	5	VENEZOLANA		NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	12	LUZ CALDERA	MADRE	3227606790	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1071840262	EMILY THAILY CABEZAS SA	10	27/10/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 N2-32	URBANO	O+	FAMISANAR	5	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	SANDRA SANC	MADRE	3114726449	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1171963380	LUISA FERNANDA BERNAL	12	20/10/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	TAITIVA	RURAL	O+	NUEVA EPS	6	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	14	CAROLINA MC	MADRE	3002232972	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1071839658	EILYN NOHELIA VARGAS S	12	09/04/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 N 6-28	URBANO	A+	FAMISANAR	8	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	35	16	EMILCE SANC	MADRE	3208123597	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	NUEVO	T.I	1077114703	AILIN EXLENDY CASTIBLAN	12	11/09/2012	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2 N2-07	URBANO	O+	NUEVA EPS	7	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	S	INGRIS ROME	MADRE	3203674973	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	INICIACION	ANTIGUO	T.I	1185713914	SHAMMY JULIETH RUEDA	12	07/10/2010	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CLL 2N2-41	URBANO	O-	NUEVA EPS	7	COLOMBIANA	SANTANDER	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	36	16	PAOLA DUEÑ	MADRE	3132130511	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	FUNDAMENT	ANTIGUO	T.I	1071839449	ALLISON SOFIA FIERRO GU	13	03/07/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 1 N3-39	URBANO	O+	NUEVA EPS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	37	16	PAOLA GUEV	MADRE	3102395379	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	FUNDAMENT	ANTIGUO	T.I	1076656566	MARIA ALEJANDRA BARRA	13	21/09/2009	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA5 N5-80	URBANO	O-	NUEVA EPS	8	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	S	NIDIA RIAÑO	MADRE	3212623859	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	FUNDAMENT	ANTIGUO	T.I	1076653341	ANTONYK EMANUEL CARD	15	05/12/2007	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CRA 3 N 7-15	URBANO	A+	NUEVA EPS	9	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	40	M	URIEL CARDE	PADRE	3202900891	N/A
VALLE DE UBATÉ	LENGUAZAQU	LAURA DANIE	PATINAJE	FUNDAMENT	ANTIGUO	T.I	1077340504	KAROL DANIELA GARZON	15	01(12/2007	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CRA 6 N4-11	URBANO	A+	COMPENSAR	9	COLOMBIANA	CUNDINAMAR	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	38	M	NUBIA TRIAN	MADRE	3023747568	N/A

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**ABRIL**		**MUNICIPIO: LENGUAZAQUE**	
LUGAR:				**COLISEO ARENA SEVILLA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**
CLASES				**ABRIL**		**ABRIL**	
DESARROLLO MENSUAL	**AXIOLOGICO**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X		X	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X		X	
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	CONFIANZA				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X		X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
		VALORES DEL OLIMPISMO	EXCELENCIA			x	
			RESPETO AMISTAD				
			CORAJE				
			DETERMINACION	X			
			IGUALDAD				
			DETERMINACION				
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	CAMINAR	X		X	
			CORRER	X		X	
			SALTAR			x	
			EQUILIBRIO	X		X	
			ORIENTACION	X		X	
			COORDINACION	X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD			x	
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ADAPTACION CON LOS ELEMENTOS	X		X	
			ADAPTACION CON LOS PATINES	X		X	
			GIROS, SALTOS Y CAMBIO DE DIRECCION CON LOS PATINES			X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	EMPUJES			X	
			SALTOS			X	
			SALIDAS			X	
			POSTURA			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	

FIRMA FORMADOR: LAURA DANIELA VEGA FORERO

EL COORDINADOR MUNICIPAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y LA CULTURA DE LENGUAZAQUE

HACE CONSTAR

Que **LAURA DANIELA VEGA FORERO**, identificado con la cedula de ciudadanía **No. 1.075.684.482** de **Zipaquirá,** presto sus servicios como **FORMADORA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN PATINAJE**, en el casco urbano del municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 abril de 2024 al 30 de abril del 2024.

cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los dos (02 días del mes de mayo del 2024.

Cordialmente

WILSON ALBERTO DÍAZ RODRÍGUEZ
Coordinador de Deporte y Cultura
Municipio de Lenguazaque

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 16: COLLAGE ORGANZADAS DE CARPETA DE BENEFICIARIOS

