Pradera, julio 19 de 2024

RUBEN DARIO MANYOMA
DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor de Patinaje al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del **19 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DE 2024.**

ACTIVIDADES REALIZADAS

Trabajo los dias lunes, martes y jueves en el CDI Mayagüez – 4:00 pm.

- ✓ Entrenamiento de rutina en el que inicialmente se realizaron estiramientos y calentamientos previos a la práctica. Se trabajó con técnica de curva con conos y aros.












Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)








Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- ✓ Se realiza el entreno habitual, realizando el debido calentamiento antes de la práctica, se realizan ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos durante la práctica, donde se trabajan la musculatura de las piernas, glúteos y brazos para incrementar la potencia, la resistencia y la estabilidad sobre los patines.

























Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- ✓ Al terminar con el debido calentamiento y movimiento articular, se pasa a realizar trabajo de equilibrio con patines y de reacción sentados. Ejercicios con el fin de conseguir mayor estabilidad y control sobre los patines, practicar la posición sobre un pie, patinar en linea recta con movimientos laterales. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los musculaos estabilizadores, mejorar la coordinación y desarrollar la capacidad de mantener el equilibrio en diferentes situaciones sobre ruedas.
















Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- ✓ Entrenamiento de rutina y calentamiento habitual previo a la práctica. Se realiza trabajo de flexibilidad y curva con conos y aros. Este entrenamiento ayuda a realizar movimientos amplios y fluidos sobre los patines, así como reducir el riesgo de lesiones musculares y articulares. Los ejercicios de flexibilidad pueden incluir estiramientos estáticos, dinámicos y de movilidad articular, así como también el uso de técnicas de liberación.





















Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- ✓ Se realiza calentamiento previo a entreno de rutina, calentamiento, movimiento articular, tecnica de recta con braseo. Se comienza a patinar en linea recta mientras se realizan pequeños desplazamientos laterales con los pies, esto logra que su equilibrio dinámico y lateral sea mejor a medida que se desplaza.








- ✓ Entreno y calentamiento de rutina. Se realiza variedad de prácticas, como sesiones de patinaje técnico, resistencia y velocidad para mejorar la capacidad cardiovascular y la velocidad, así como también sesiones de fuerza y flexibilidad para fortalecimiento de los músculos y aumentar la elasticidad y movilidad articular.

























Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- Entreno y calentamiento habitual antes de la práctica. Se realiza trabajo de saltabilidad.








- Trabajo de empuje y braseo.













- Julio 11/2024. Apoyo a la institución educativa Semillitas en el Centro Recreativo las Palmeras, en horas de la mañana.











Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor de Patinaje del periodo comprendido entre JUNIO y JULIO de 2024.

Cordialmente,



JHON ALEXANDER ARIAS TORRES
CC 94.299.015 de Pradera - Valle
Monitor de Patinaje

CC. Archivo. –