PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 01
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 22 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA RODAR	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Aprender a girar y mejorar el componente de la velocidad.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento articular - 10min - Rodar con patin - 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de Fuerza con patin en césped - 30min - Trabajo de reacción sentados - 30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego con patines – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 02
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 23 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA FUERZA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar el equilibrio, fuerza y familiaridad con los patines.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento - Juego “El gato y el ratón” con patin - Rodar con patines – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de habilidades y propiocepción en césped – 30 min - Trabajo de Fuerza con patines implementando conos – 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar a baja intensidad – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 03
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 25 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE BRASEO	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar la armonía corporal y autoconfianza.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento - Movilidad articular – 10 min - Rodar – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de técnica en el césped con patin – 30 min - Técnica en movimiento – 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego “Congelados” – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 04
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 29 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Aprender la adecuada posición y velocidad		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Movilidad articular – 10 min - Calentamiento, acondicionamiento físico – 15 min		I NTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de empuje con compañeros – 30 min - Trabajo de empuje individual -30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar a baja intensidad – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 05
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 30 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE VELOCIDAD	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Realizar un esfuerzo a nivel aeróbico que también implica habilidad y fuerza		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Movilidad articular – 10 min - Rodar en patines en sentido contrario – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo competitivo, velocidad, 100 Mts - 30 min - Velocidad 200 Mts – 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar a baja intensidad - 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 06
MEDIO FISICO: **FECHA:** AGOSTO 01 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA COMPLETA DE EMPUJE Y BRASEO	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar el ritmo, la velocidad y la estabilidad para una tecnica eficaz.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento – 10 min - Juego “Rondas” -15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Braseo y postural – 30 min - Traslación de peso – 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar a baja intensidad – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 07
MEDIO FISICO: **FECHA:** AGOSTO 05 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE FUERZA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar el rendimiento y resistencia a través del propio peso corporal.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento articular – 10 min - Trote -15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de Fuerza y acondicionamiento físico – 30 min - Trabajo de flexibilidad - 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar a baja intensidad – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 08
MEDIO FISICO: **FECHA:** AGOSTO 06 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA POSTURAL	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejoramiento de la postura		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento y acondicionamiento físico -10 min - Juego “Ponchado” - 10min - Trote – 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Postura salida de linea de meta – 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 09
MEDIO FISICO: **FECHA:** AGOSTO 08 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE FUERZA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Propiciar el desarrollo de las capacidades motoras tales como resistencia, fuerza y rapidez por medio de juegos predeportivos, tanto en patines como sin ellos.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento, movimiento articular - 10 min - Rodar en patin – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de fortalecimiento -30min - Trabajo de curva -30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Rodar con patín - 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES:

PLANTILLA PARA REALIZACION DE SESION DE CLASE / MONITORES Y ENTRENADORES IMDER PRADERA

DEPORTE: PATINAJE	**ENTRENADOR:** JHON ALEXANDER ARIAS TORRES	**SESION N.º** 10
MEDIO FISICO: **FECHA:** JULIO 11 DE 2024	**CATEGORIA:** INICIACIÓN	
TEMA: TÉCNICA DE SALTABILIDAD	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Continuar con el mejoramiento de la técnica.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento, movimiento articular - 10 min - Trote - 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- Trabajo de agilidad con variedad de obstáculos - 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego “Sol y luna” – 15 min - Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

VOLUMEN TOTAL (TIEMPO): 110 min	VOLUMEN TOTAL: 110 min
PLANIFICADO:	REALIZADO:

OBSERVACIONES: