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:** 06/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA CURVA RECTA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar técnica de postura		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR (TOBILLOS, RODILLAS, CADERA, HOMBROS) 10MIN DESPLAZAMIENTOS SUAVES EN PATINES, JUEGOS DE REACCIÓN 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TÉCNICA DE CURVA ESTÁTICA CON PATÍN 30MIN TÉCNICA DE CURVA CON PATÍN DESPLAZANDO 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	JUEGO LÚDICO EN PATINES 15MIN TIEMPO LIBRE 10MIN		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:** 08/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: FUERZA Y REACCIÓN	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Activar la musculatura y mejorar la respuesta ante distintos estímulos		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVIMIENTO ARTICULAR 10MIN RODAR CON PATINES 15 MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TÉCNICA DE FUERZA Y REACCIÓN 30MIN TÉCNICA DE RECTA CON PATIN 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	ACELERACIONES DE 10 SEGUNDOIS 15MIN TIEMPO LIBRE 10MIN		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:** 10/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: POSTURA Y TECNICA DE EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar la capacidad de desplazamiento sobre los patines		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR 10 MIN JUEGO EN PATINES “STOP” 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	SALTABILIDAD CON PATIN SIN DESPLAZAR 30 MIN SALTABILIDAD CON PATIN DESPLAZANDO 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	FIGURA DEL 8 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** 04
MEDIO FISICO: **FECHA:** 13/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: VELOCIDAD Y FUERZA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar el equilibrio, la coordinación y el control corporal durante el desplazamiento		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR (MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES) 10 MIN CALENTAMIENTO EN PATINES RODAR 15 MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TRABAJO DE VELOCIDAD CON PATIN 100MTS 30 MIN TRABAJO DE VELOCIDAD CON PATIN 30 MIN		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** 05
MEDIO FISICO: **FECHA:** 14/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA POSTURAL	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar tecnica postural		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR, ACTIVACIÓN MUSCULAR Y DESPLAZAMIENTOS PROGRESIVOS 10 MIN RODAR EN PATINES EN SENTIDO CONTRARIO 15 MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	DESLIZAMIENTO CON POSTURA CONTROLADA 4 X 20 M MANTENIENDO LA POSICIÓN 30 MIN POSTURAL CON PATINES DESPLAZANDO 30 MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	RODAJE SUAVE ESTIRAMIENTOS (PIERNAS Y ZONA LUMBAR) 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:** 16/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE BRACEO	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar la coordinación entre los movimientos de brazos y piernas		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR 10MIN COORDINACIÓN BRAZOS-PIERNAS (MARCHA ELEVANDO RODILLAS + BRACEO) 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	DESPLAZAMIENTOS LATERALES CORTOS, EN LOS CUALES SE TRABAJA EL MOVIMIENTO DE LOS PIES DE FORMA CONTROLADA 30MIN MOVIMIENTO ALTERNO DE BRAZOS (COMO CARRERA) BRAZOS SEMIFLEXIONADOS, SIN TENSIÓN 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	RESPIRACIÓN CONTROLADA ESTIRAMIENTOS (HOMBROS, BRAZOS, ESPALDA Y PIERNAS) 15 MIN TIEMPO LIBRE 10MIN		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:** 20/04/ 2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Aumentar la potencia del empuje.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO ACTIVACIÓN (SALTOS SUAVES, SKIPPING) 10MIN ACTIVACIÓN MUSCULAR (SENTADILLAS, ZANCADAS) RODAJE PROGRESIVO) 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	MANTENER EQUILIBRIO TRAS EL EMPUJE (3–5 SEGUNDOS POR PIERNA) 30MIN SIMULAR EL EMPUJE HACIA AFUERA (DIAGONAL), ENFATIZANDO EXTENSIÓN DE LA PIERNA. 30 MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	RODAJE SUAVE ESTIRAMIENTOS 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:** 23/04/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE ACELERACIÓN	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Aumentar la velocidad de ejecución sin perder técnica.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVACIÓN (SKIPPING, SALTOS SUAVES) 10MIN RODAJE PROGRESIVO SALIDAS SUAVES 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	SALIDAS DESDE POSICIÓN ESTÁTICA 6 X 10–15 M (MÁXIMA EXPLOSIVIDAD) 30MIN CONTROL TÉCNICO MANTENER POSTURA, BRACEO Y EMPUJE EFICIENTE 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	JUEGO EN PAREJAS RODAJE + ESTIRAMIENTOS 15MIN TIEMPO LIBRE – 10 MIN		INTENSIDAD BAJA

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

OBSERVACIONES: