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:** 04/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA POSTURAL	**MEDIO DIDACTICO:** CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: mejorar la técnica.		

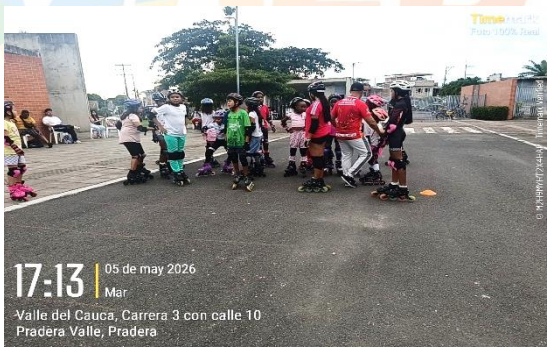
FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento 10min Juego de 5 a 10 min. Actividad lúdica - 15min.		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Técnica postural - 30min Se realizan giros básicos en diferentes direcciones para mejorar la coordinación y el equilibrio – 30min		INTENSIDAD 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:** 05/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE BRASEO	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Conocer la posición básica de seguridad, andar con los patines.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento movimiento articular – 10min Rodar con patines – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Técnica de braseo -30min Realizar frenadas seguras y controladas para mejorar la técnica y la seguridad.– 30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Agilidad 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:** 07/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Favorecer su autonomía personal, autoconfianza y respeto		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento movilidad articular 10 min Juego en patines 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Técnica de empuje - 30 min Ejercicios de equilibrio para mejorar la estabilidad y la coordinación - 30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Final obstáculos y equilibrio 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:** 08/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE VELOCIDAD	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Preparar a los deportistas en su formación física y deportiva, a través de actividades con énfasis en velocidad y resistencia.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento movilidad articular 10 min Juego en patines 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Trabajo de velocidad con patín 30 min Trabajo de velocidad 200 MTS 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Carrito con obstáculos - 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:** 11/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: VELOCIDAD	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Preparar a los niños en su formación física y deportiva, a través de actividades con énfasis en velocidad y resistencia.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento movilidad articular – 10 min Juego en patines – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Trabajo de agilidad 100Mts – 30 min Trabajo de sentadillas para fortalecer las piernas y mejorar la estabilidad. 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Final Intervalos – 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:** 12/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TECNICA CURVA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Mejorar tecnica de curva		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento movilidad articular – 10 min Calentamiento en patines – 15 min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Desplazamiento Técnica curva 30 min Extensiones de piernas para fortalecer las piernas y mejorar la potencia - 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Aceleraciones -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**: 14/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Percibir y conocer el propio cuerpo a través del control y dominio de los esquemas motrices.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Movilidad articular – 10 min Rodar con patines -15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Ejercicios de cambio de dirección para mejorar la agilidad y la reacción. – 30 min Carreras cortas para mejorar la velocidad y la Resistencia - 30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Juegos con pelota – 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:** 19/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE VELOCIDAD	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Regular la velocidad según la actividad.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento 10 min Desplazamiento Rodar 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Técnica Desplazamiento braseo 30min Patinar en cuestas para mejorar la fuerza y la resistencia - 30 min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Juego con aros – 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:** 21/05/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA EMPUJE	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Adquirir resultados positivos para el perfeccionamiento deportivo.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	Calentamiento - juego 10min Rodar en patines hacia atrás 15min		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	Trabajo Desplazamiento empuje y braseo - 30min Patinar en zigzag para mejorar la coordinación y el equilibrio. 30min		INTENSIDAD ALTA
FINAL	Recoger topes y conos en desplazamiento 15min Tiempo libre – 10 min		INTENSIDAD BAJA

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

OBSERVACIONES: