

 <b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b>	<b>ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL</b>	 <b>BOGOTÁ</b>	<b>ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL PLAN MENSUAL</b>
---	--	---	---

**EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495"ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES,RECREACION Y BIENESTAR"**

<b>PROGRAMA: PATINAJE</b>					<b>FECHA DE ELABORACIÓN:</b>		<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2026</td> </tr> </table>		1	4	2026	<b>NOMBRE DEL INSTRUCTOR:</b>		NATALIA MARIN ANDRADE	
1	4	2026													
<b>FECHA DE CLASE :</b>		<b>BARRIO</b>		<b>ESCENARIO:</b>		<b>HORARIO:</b>	MIERCOLES 4:40 - 6:10 SABADOS 8:40 AM 10:10 AM		<b>DEPORTE: PATINAJE</b>						
	8/04/2026		VILLA DEL CERRO		PARQUE				No. SEMANA: 1						
									No. SESIONES: 1						
									EIDADES: 6 a 17 años						

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACION DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Desarrollar el proceso de adaptación inicial al patinaje, fortaleciendo el equilibrio básico, la postura corporal correcta y el reconocimiento de normas de seguridad, garantizando una práctica segura y progresiva.	30 minutos	La sesión inicia con una charla pedagógica donde se explica qué es el patinaje, sus beneficios físicos y motores, y la importancia del autocuidado. Se hace énfasis en el uso obligatorio y correcto de los elementos de protección personal. Posteriormente, se realiza un calentamiento general progresivo, comenzando con caminata suave sin patines, seguido de movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera, columna vertebral, hombros y muñecas. Se incluyen ejercicios de activación muscular y estiramientos dinámicos enfocados en miembros inferiores.	agua ,zapatos comodoss	
CENTRAL	Adaptación al implemento y equilibrio estático	40 minutos	Los estudiantes se colocan los patines y practican la postura básica de patinaje: rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, mirada al frente y brazos abiertos para equilibrio. Se realizan ejercicios de equilibrio estático con apoyo y sin apoyo, cambios de peso lateral, control del centro de gravedad y desplazamientos mínimos sin impulso, favoreciendo la confianza y estabilidad.	Patines, casco, rodilleras, coderas, muñequeras.	Postura básica, equilibrio estático y uso adecuado de los implementos.
FINAL	Relajación, retroalimentación y cierre.	20 minutos	Se ejecutan estiramientos estáticos de miembros inferiores y superiores, ejercicios de respiración consciente y una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes adquiridos, reforzando normas de seguridad.	agua ,zapatos comodoss	

Natalia Marin A.

Esther Muñoz A



FIRMA DEL INSTRUCTOR

FIRMA DEL COORDINADOR

EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495"ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES,RECREACION Y BIENESTAR"

PROGRAMA: PATINAJE					FECHA DE ELABORACIÓN:	1	4	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	NATALIA MARIN ANDRADE	
FRECHA DE CLASE :		BARRIO		ESCENARIO:		HORARIO:					
	6/04/2026		ALTOS DEL VIRREY		PARQUE			LUNES 3:00 PM -4:30 PM SABADOS 1:00PM - 2:30PM			
										DEPORTE: PATINAJE	
										No. SEMANA: 1	
										No. SESIONES: 1	
										EDADES: 6 a 17 años	

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACION DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Desarrollar el proceso de adaptación inicial al patinaje, fortaleciendo el equilibrio básico, la postura corporal correcta y el reconocimiento de normas de seguridad, garantizando una práctica segura y progresiva.	30 minutos	La sesión inicia con una charla pedagógica donde se explica qué es el patinaje, sus beneficios físicos y motores, y la importancia del autocuidado. Se hace énfasis en el uso obligatorio y correcto de los elementos de protección personal. Posteriormente, se realiza un calentamiento general progresivo, comenzando con caminata suave sin patines, seguido de movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera, columna vertebral, hombros y muñecas. Se incluyen ejercicios de activación muscular y estiramientos dinámicos enfocados en miembros inferiores.	agua ,zapatos comodoss	
CENTRAL	Adaptación al implemento y equilibrio estático	40 minutos	Los estudiantes se colocan los patines y practican la postura básica de patinaje: rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, mirada al frente y brazos abiertos para equilibrio. Se realizan ejercicios de equilibrio estático con apoyo y sin apoyo, cambios de peso lateral, control del centro de gravedad y desplazamientos mínimos sin impulso, favoreciendo la confianza y estabilidad.	Patines, casco, rodilleras, coderas, muñequeras.	Postura básica, equilibrio estático y uso adecuado de los implementos.
FINAL	Relajación, retroalimentación y cierre.	20 minutos	Se ejecutan estiramientos estáticos de miembros inferiores y superiores, ejercicios de respiración consciente y una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes adquiridos, reforzando normas de seguridad.	agua ,zapatos comodoss	

Natalia Marin A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

FIRMA DEL COORDINADOR

BOGOTÁ



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE  
SAN CRISTÓBAL



ALCALDÍA LOCAL DE SAN CRISTÓBAL  
PLAN MENSUAL



EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495"ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES,RECREACION Y BIENESTAR"

PROGRAMA: PATINAJE					FECHA DE ELABORACIÓN:	1	4	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	NATALIA MARIN ANDRADE	
FRECHA DE CLASE :		BARRIO		ESCENARIO:				HORARIO:		DEPORTE: PATINAJE	
										No. SEMANA: 4	
										No. SESIONES: 7 EADAES: 6 a 17 años	
	29/04/2026		VILLA DEL CERRO		PARQUE			MIERCOLES 3:00 -4:30 PM SABADOS 7:00 AM 8:30 AM			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACION DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Activación general, preparación neuromuscular y sensibilización corporal	30 minutos	se desarrolla un calentamiento general progresivo sin patines, iniciando con caminata continua alrededor del espacio, aumentando gradualmente el ritmo. A continuación, se realizan ejercicios de movilidad articular específica, haciendo énfasis en tobillos, rodillas y cadera, ya que estas articulaciones son fundamentales para el equilibrio dinámico. Se incluyen ejercicios de activación muscular de miembros inferiores (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y glúteos), acompañados de estiramientos dinámicos y ejercicios de balance corporal, preparando al sistema neuromuscular para el trabajo principal.	agua ,zapatos comodoss	
CENTRAL	Activación general, preparación neuromuscular y sensibilización corporal	40 minutos	Desplazamientos cortos en línea recta, balance unipodal asistido, cambios de peso en movimiento, coordinación de brazos y piernas y control postural.	Patines, conos, elementos de protección.	
FINAL	Relajación, retroalimentación y cierre.	20 minutos	Se ejecutan estiramientos estáticos de miembros inferiores y superiores, ejercicios de respiración consciente y una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes adquiridos, reforzando normas de seguridad.	agua ,zapatos comodoss	

Natalia Marin A.

FIRMA DEL INSTRUCTOR

Esther Muñoz A

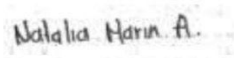
FIRMA DEL COORDINADOR



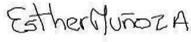
EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495"ACTIVATE SAN CRISTOBAL: DEPORTES,RECREACION Y BIENESTAR"

PROGRAMA: PATINAJE					FECHA DE ELABORACIÓN:	1	4	2026	NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	NATALIA MARIN ANDRADE	
FRECHA DE CLASE :		BARRIO		ESCENARIO:				HORARIO:		DEPORTE: PATINAJE	
										No. SEMANA: 1	
										No. SESIONES: 1	
										EDADES: 6 a 17 años	
	6/04/2026		QUINDIO		PARQUE			"LUNES 4:30-6:00PM SABADOS 2:30 AM - 4:00PM			

PARTE	TEMA / CONTENIDOS	DURACIÓN (TIEMPO – CANTIDAD)	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIAL	EVALUACION DE LOGROS TÉCNICOS
INICIAL	Desarrollar el proceso de adaptación inicial al patinaje, fortaleciendo el equilibrio básico, la postura corporal correcta y el reconocimiento de normas de seguridad, garantizando una práctica segura y progresiva.	30 minutos	La sesión inicia con una charla pedagógica donde se explica qué es el patinaje, sus beneficios físicos y motores, y la importancia del autocuidado. Se hace énfasis en el uso obligatorio y correcto de los elementos de protección personal. Posteriormente, se realiza un calentamiento general progresivo, comenzando con caminata suave sin patines, seguido de movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera, columna vertebral, hombros y muñecas. Se incluyen ejercicios de activación muscular y estiramientos dinámicos enfocados en miembros inferiores.	agua ,zapatos comodoss	
CENTRAL	Adaptación al implemento y equilibrio estático	40 minutos	Los estudiantes se colocan los patines y practican la postura básica de patinaje: rodillas semiflexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, mirada al frente y brazos abiertos para equilibrio. Se realizan ejercicios de equilibrio estático con apoyo y sin apoyo, cambios de peso lateral, control del centro de gravedad y desplazamientos mínimos sin impulso, favoreciendo la confianza y estabilidad.	Patines, casco, rodilleras, coderas, muñequeras.	Postura básica, equilibrio estático y uso adecuado de los implementos.
FINAL	Relajación, retroalimentación y cierre.	20 minutos	Se ejecutan estiramientos estáticos de miembros inferiores y superiores, ejercicios de respiración consciente y una retroalimentación grupal sobre los aprendizajes adquiridos, reforzando normas de seguridad.	agua ,zapatos comodoss	



FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR