



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	PATINAJE	VALOR		FORMADOR	Cindy Lorena Galvis Becerra
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO FEBRERO	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Objetivo general Evaluar progreso general. Objetivo específico El objetivo se cumple mediante los ejercicios propuestos, permitiendo aplicar de forma práctica los fundamentos de evaluación final.			SESIONES	8
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION En la ejecución de la recta existen tres maneras o modelos de realizar el empuje: la manera clásica, el doble empuje y la pendular, a continuación se explicará cada una de las particularidades de estos modelos.		
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO 1 Movilidad articular muñecas y rodillas 2 Cambios de posicion 3 Trote suave 4 Vueltas en patines		
 20 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	TEST COMBINADOS - COOPER - SALTO SIN IMPULSO - LEGER VELOCIDAD 200 METROS INDIVIDUAL	
 25 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2		
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3		

 30 MIN.		Recreacion	JUEGO		
 10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO GENERAL RETROALIMENTACION	
		Fin sesion	TEST	COMPARACION INICIAL VS FINAL	FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES:

FIRMA FORMADOR: