



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	PATINAJE	VALOR		FORMADOR	Cindy Lorena Galvis Becerra
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES	ENERO FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACION
OBJETIVO:	Objetivo general Consolidar postura eficiente. Objetivo específico El objetivo se cumple mediante los ejercicios propuestos, permitiendo aplicar de forma práctica los fundamentos de postura técnica.			SESIONES	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION	BIENVENIDA- Acercamiento con los deportistas - Informacion general sobre las actividades a realizar en la practica -	
 15 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACION	
 25 MIN.	FASE CENTRAL	Coordinacion	EJERCICIO 1	PATINAJE TECNICO	
 25 MIN.		Coordinacion	EJERCICIO 2	CORRECCIONES POSTURALES	
 25 MIN.		Tecnica	EJERCICIO 3	TRABAJO DE BRAZOS CON PLATILLOS	 
 10 MIN.		Recreacion	JUEGO	Juego de relevos corto con aros.	
 10 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramientos con patines	
		Fin sesion	TEST	POSTURAL EN DESPLAZAMIENTO	FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES: PREPARACION TACTICA: En el patinaje es un enfoque que busca que los atletas analicen situaciones, planifiquen soluciones, y ejecuten acciones efectivas. PREPARACION: TRADICIONAL: Metodo tradicional: Demostración, Explicación, Práctica individual, Práctica en parejas o grupos, Perfeccionamiento, Evaluación.
En el modelo tradicional de enseñanza, el maestro explica claramente y expone de manera progresiva sus conocimientos, enfocándose en el aprendizaje del alumno. TODOS LOS EJERCICIOS SON EJECUTADOS POR LA ENTRENADORA CON Y SIN PATINES.

FIRMA FORMADOR: