



MUNICIPIO DE VILLAPINZÓN
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES



DEPORTE	PATINAJE	VALOR		FORMADOR	Cindy Lorena Galvis Becerra
MUNICIPIO	VILLAPINZON	MES		NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	Objetivo específico: El objetivo se cumple mediante los ejercicios propuestos, permitiendo aplicar de forma práctica los fundamentos de equilibrio y postura básica.			SESIONES	1

TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
 5 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA Reflexion	SENSIBILIZACION Establecer union de grupo, vinculo entre los deportistas y el entrenador, conocer el espacio en donde se realizan las practicas y los implementos deportivos a utilizar.	
 10 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACION	
 10 MIN.	FASE CENTRAL	EQUILIBRIO	EJERCICIO 1 MARCHA ESTATICA	
 10 MIN.		EQUILIBRIO	EJERCICIO 2 DESPLAZAMIENTO CORTO	
 10 MIN.		HABILIDAD	EJERCICIO 3 EQUILIBRIO EN UN PATIN	

 5 MIN.		Recreacion	JUEGO	JUEGO CONTROL CORPORAL , AVANZAR Y TOCAR UNA PARTE DEL CUERPO SEGÚN INDICACION	
 5 MIN.	FASE FINAL	Vuelta a la calma	ESTIRAMIENTO	Estiramiento Dinamico en patines.	 
		INIDICADORES	LOGROS	Indicadores de logro / Test Test de equilibrio estático: 10–15 s sin apoyo Enfoque: Técnica – Habilidad – Fondo – Velocidad	FORMATO DE PLANEACIÓN MENSUAL

OBSERVACIONES: **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. Objetivo general Desarrollar estabilidad y postura correcta.

FIRMA FORMADOR: CINDY LORENA GALVIS