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:** 01/06/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA CURVA	**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 15MIN CALENTAMIENTO EN PATINES, RODAR - 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TÉCNICA DE CURVA CON PATIN, ESTATICA 30MIN TÉCNICA DE BRASEO Y EMPUJE 30MIN		INTENSIDAD MEDIA ALTA
FINAL	JUEGO LÚDICO EN PATINES CON CONOS. TIEMPO LIBRE		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:** 02/06/2026	**CATEGORIA: ESCUELA**	
TEMA: TÉCNICA CURVA	**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 15 MIN RODAR CON PATINES 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TRABAJO DE VELOCIDAD 100MTS 30MIN TRABAJO DE VELOCIDAD CON PATIN 200MTS 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	TRABAJO DE ACELERACIONES TIEMPO LIBRE		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:** 04/06/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA CURVA - RECTO	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Percibir y conocer el propio cuerpo a través del control y dominio		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO MOVILIDAD ARTICULAR JUEGO SIN PATINES 15MIN		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	TECNICA DE CURVA SIN DESPLAZAR 30MIN TECNICA DE CURVA DESPLAZANDO 30MIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	ACELERACIONES DE 10 SEG TIEMPO LIBRE		INTENSIDAD BAJA

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

OBSERVACIONES:

REPÚBLICA DE COLOMBIA
ALCALDÍA MUNICIPAL
PRADERA - VALLE DEL CAUCA
NIT. 891.380.115 - 0
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN
IMDER

Municipio de Pradera

IMDER PRADERA
Nit. 815.000.352-4

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:** 09/06/2026	**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	- Movilidad articular - Calentamiento en patines, rodar		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- TRABAJO DE VELOCIDAD CON PATIN 100 MTS - TRABAJO DE VELOCIDAD 200 MTS		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Carrito entre dos - Tiempo libre		INTENSIDAD BAJA

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

OBSERVACIONES:

Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

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:** 11/06/2026	**CATEGORIA: ESCUELA**	
TEMA: TÉCNICA POSTURAL	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Percibir y conocer el propio cuerpo a través del control y dominio de los esquemas motrices y posturales		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento, movilidad articular - Calentamiento en patines, rodar		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- TÉCNICA POSTURAL CON PATIN SIN DESPLAZAR. - POSTURAL CON PATINES DESPLAZANDO		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego en parejas - Tiempo libre		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:** 16/06/2026	**CATEGORIA: ESCUELA**	
TEMA: TÉCNICA CURVA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Motivar constantemente a los niños en el desarrollo de actividades para que adquieran seguridad y un mejor desempeño.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento - Calentamiento en patines, rodar		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- TÉCNICA DE CURVA CON PATIN SIN DESPLAZAR - CURVA CON PATINES DESPLAZANDO		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Reacciones cortas - Tiempo libre		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:** 18/06/2026	**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 - Calentamiento en patines, rodar		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- TÉCNICA EMPUJE SENCILLA CON PATIN - TÉCNICA DE DOBLE EMPUJE CON PATIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego Congelados - Tiempo libre		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:** 22/06/2026	**CATEGORIA:** ESCUELA	
TEMA: TÉCNICA DE SALIDAS	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Continuar con el mejoramiento de la técnica.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Movilidad articular - Rodar en patines		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- SALIDA CON OBSTÁCULOS EN PATINES, TOPES - SALIDA DE LINEA EN PATIN		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Juego El quemado - Tiempo libre		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:** 23/06/2026	**CATEGORIA: ESCUELA**	
TEMA: TÉCNICA DE FUERZA	**MEDIO DIDACTICO:** BANDAS – PELOTAS - CONOS – AROS – TOPES	
OBJETIVO: Aplicar técnicas de desplazamiento, giros, posiciones, estiramientos para la práctica del patinaje.		

FASE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DOSIFICACIÓN
INICIAL	- Calentamiento en patines rodar - Juego		INTENSIDAD MEDIA
CENTRAL	- TRABAJO DE FUERZA EN EL PASTO CON PATIN - FUERZA DESPLAZAMIENTO CON LASO		INTENSIDAD ALTA
FINAL	- Reacciones de rodillas - Tiempo libre		INTENSIDAD BAJA

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

OBSERVACIONES: