BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Patinaje	**FORMADOR:**	NICOLAS URREA GOMEZ	**FECHA**	02/04/2026	
GRUPO:	Tunal, rincon de venecia	**ESCENARIO:**	Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	4:00:00 p.m 6:00 p.m
OBJETIVO:	Familiarización con el patinaje, equilibrio y desplazamientos básicos		**MES: ABRIL**	**Nº SESION: 1**		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 min	
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: se propone un juego es cual es cogidas, partiendo de que inician dos personas atrapando y el resto de los niños y jovenes busquen la forma de asociar a los antiguos y nuevos compañeros. y para terminar el primer momento se realiza con hidratacion.	30 Min	
CENTRAL	EVALUACION INICIAL	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Conocer el equipo y normas básicas de seguridad para ejercer ejercicios de reconocimiento como son: marcha sin patines, juegos de equilibrio, caídas y levantarse. Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, equilibrio, fuerza, reaccion, slalom) Diagnosticar el estado actual del grupo.	40 Min	(la primera semana no contabamos con materiales) Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	EVALUACION FINAL Y ESTIRAMIENTO	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista (espacio de la practica) con el fin de identificar el manejo adecuado de los patines, ademas observar en que estado se encuentran los participantes antiguos y nuevos del proyecto.	40 Min	Delimitar la zona dependiendo el espacio donde nos encontremos.
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar. Generando preguntas como ¿Qué aprendi hoy? ¿Qué debo mejorar?	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**03/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Reconocer la posición básica del patinador**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 2**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Calentamiento general: trote, movilidad articular, Rotaciones de cuello, Círculos de hombros, Rotaciones de brazos, Rotaciones de cadera, Rotaciones de rodilla y tobillos. Calentamiento específico: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda,) o con patines (deslizamientos suaves). Juegos de activación relacionados con el equilibrio, reacción y coordinación. Tiempo final para hidratacion.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Posición básica del patinador (Posicion de patinaje) , Deslizamiento con un pie, marcha, posición de tijera, equilibrio estático.Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, equilibrio, fuerza, reaccion, slalom) técnica de empuje, frenado, curvas, salida, relevos, etc.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base, Aros, paracaidas y
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Estiramientos dirigidos (haciendo uso unicamente de su cuerpo, con el fin de promover bienestar antes y despues de la sesion). Respiración profunda, reconocer el proceso que genera mi cuerpo con el fin de afianzar la calma y relajación.	40 Min	
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Patinaje	**FORMADOR:**	NICOLAS URREA GOMEZ	**FECHA**	07/04/2026	
GRUPO:	Tunal, rincon de venecia	**ESCENARIO:**	Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	4:00:00 p.m 6:00 p.m
OBJETIVO:	Desarrollo del deslizamiento inicial con patines		**MES:** ABRIL	**Nº SESION:** 3		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente o descendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda,) o con patines (deslizamientos suaves con un solo patin). y para terminar el primer momento se realiza con hidratacion.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Se inicia con un solo patin buscando hacer transicion y adaptacion propiosectiva mediante la ejecucion de la marcha y desplazamientos por el espacio; asi mismo se plantea que la ejecucion sea de manera correcta para generar Pruebas físicas y técnicas, y de este modo generar la transicion de los movimientos con ambos patines.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Estiramientos dirigidos (haciendo uso unicamente de su cuerpo, con el fin de promover bienestar antes y despues de la sesion). Respiración profunda, reconocer el proceso que genera mi cuerpo con el fin de afianzar la calma y relajación.	40 Min	Delimitar la zona dependiendo el espacio donde nos encontremos.
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**09/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Identificar el control de la dirección y el frenado básico.**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: se propone un juego es cual es triqui, partiendo de que se divide en dos grupos, donde a medida de inicio se realiza skiping estatico, despues de responder preguntas pueden ir corriendo a poner el objeto determinado que se les otorgo como equipo.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Giros suaves, técnica de frenado (freno en A, freno en cuñas, freno en T).Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, equilibrio y freno) analizar con detenimiento como llevan a cabo los movimientos anteriormente mencionados.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista de obstaculos y slalom (espacio de la practica) con el fin de identificar el manejo adecuado de los patines, ademas observar lo aprendido en la sesion.	40 Min	
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	
OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.				

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Patinaje	FORMADOR:	NICOLAS URREA GOMEZ	FECHA	10/04/2026	
					INICIO	FINAL
GRUPO:	Tunal, rincon de venecia	ESCENARIO:	Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.	HORA:	2:00:00 p.m - 4:00 p.m	4:00:00 p.m 6:00 p.m
OBJETIVO:	Mejorar la postura y las posiciones de seguridad		MES: ABRIL	Nº SESION: 5		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		CÓMO	QUÉ	120 min	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Calentamiento general: trote, movilidad articular, Rotaciones de cuello, Círculos de hombros, Rotaciones de brazos, Rotaciones de cadera, Rotaciones de rodilla y tobillos. Calentamiento específico: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda,) o con patines (deslizamientos suaves). Juegos de activación relacionados con el equilibrio, reacción y coordinación. Tiempo final para hidratacion.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Ejercicios con conos, zigzag sencillo, Pruebas físicas y técnicas (postura, equilibrio y slalom) identificar que la postura sea la correcta (posiscion de seguridad)(Posicion de patinaje)(Posicion de ataque). Haciendo uso del material didactico.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo		40 Min	Delimitar la zona dependiendo el espacio donde
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos	10 Min	
OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.				

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**14/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Práctica controlada de desplazamientos**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: se propone un juego es cual es micos a sus palos, partiendo de que inician trotando por el espacio y cuando escuchen la señal "micos a sus palos o viceversa" corren a buscar el compañero mas cercano para subirse a su espalda; el participante que se quede sin compañero tiene que cumplir una penitencia.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Circuitos de habilidad con curvas, conos y pequeñas ayudas en terrenos no lisos (el pasto).Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, fuerza, reaccion y slalom) Se realiza prueba de fondo (resistencia) con intervalos de descanso.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista (espacio de la practica) con el fin de identificar los tiempos que demoran en realizar los recorridos.	40 Min	
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR **FIRMA DEL SUPERVISOR**

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Patinaje	**FORMADOR:**	NICOLAS URREA GOMEZ	**FECHA**	16/04/2026	
GRUPO:	Tunal, rincon de venecia	**ESCENARIO:**	Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	4:00:00 p.m 6:00 p.m
OBJETIVO:	Introducir y practicar la técnica de empuje lateral y deslizamiento con control corporal.		**MES:** ABRIL	**N° SESION:** 7		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		COMO	QUE	120 min	
INICIAL	Mejora y control de la tecnica de empuje y deslizamiento.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas haciendo enfasis en la tecnica.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo). Juegos sin patines, espejo dinamico para el fortalecimiento de la (fuerza, agilidad, reaccion y cordinacion temporo espacial).	30 Min	Conos, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Mejora y control de la tecnica de empuje y deslizamiento.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Demostración del empuje lateral. Práctica con un solo pie deslizante. Ejercicio en "V". Correcciones técnicas individuales. Juego “patina y frena”.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base, Aros, paracaidas y tabla de deslizamiento.
FINAL	Mejora y control de la tecnica de empuje y deslizamiento.	Trabajo autonomo	Prueba final, trencito haciendo empujes repetitivos, con el fin de halar a los compañeros que lleva en la parte posterior, Estiramiento y reflexión sobre sensaciones obtenidas en la clase.	40 Min	
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar. Generando preguntas como ¿Qué aprendi hoy? ¿Qué debo mejorar?	10 Min	

OBSERVACIONES: Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion

FIRMA DEL PROFESOR **FIRMA DEL SUPERVISOR**

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**17/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Reconocer la posición básica del patinador**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		COMO	**QUE**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Calentamiento general: trote, movilidad articular, Rotaciones de cuello, Círculos de hombros, Rotaciones de brazos, Rotaciones de cadera, Rotaciones de rodilla y tobillos. Calentamiento específico: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda).	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Posición básica del patinador (Posicion de patinaje) , Deslizamiento con un pie, marcha, posición de tijera, equilibrio estático.Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, equilibrio, fuerza, reaccion, slalom) técnica de empuje, frenado, curvas, salida, relevos, etc.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base, Aros, paracaidas y
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Estiramientos dirigidos (haciendo uso unicamente de su cuerpo, con el fin de promover bienestar antes y despues de la sesion). Respiración profunda, reconocer el proceso que genera mi cuerpo con el fin de afianzar la calma y relajación.	40 Min	
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**21/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Desarrollo del deslizamiento inicial con patines**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 9**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		COMO	**QUE**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente o descendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda,) o con patines (deslizamientos suaves con un solo patin). y para terminar el primer momento se realiza con hidratacion.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Se inicia con un solo patin buscando hacer transicion y adaptacion propiosectiva mediante la ejecucion de la marcha y desplazamientos por el espacio; asi mismo se plantea que la ejecucion sea de manera correcta para generar Pruebas físicas y técnicas, y de este modo generar la transicion de los movimientos con ambos patines.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Estiramientos dirigidos (haciendo uso unicamente de su cuerpo, con el fin de promover bienestar antes y despues de la sesion). Respiración profunda, reconocer el proceso que genera mi cuerpo con el fin de afianzar la calma y relajación.	40 Min	Delimitar la zona dependiendo el espacio donde nos encontremos.
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

FIRMA DEL SUPERVISOR

Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	Patinaje	**FORMADOR:**	NICOLAS URREA GOMEZ	**FECHA**	23/04/2026	
GRUPO:	Tunal, rincon de venecia	**ESCENARIO:**	Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	4:00:00 p.m 6:00 p.m
OBJETIVO:	Identificar el control de la dirección y el frenado básico.		**MES:** ABRIL	**N° SESION:** 10		

FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES
		COMO	QUE	120 min	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: se propone un juego es cual es triqui, partiendo de que se divide en dos grupos, donde a medida de inicio se realiza skiping estatico, despues de responder preguntas pueden ir corriendo a poner el objeto determinado que se les otorgo como equipo.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Giros suaves, técnica de frenado (freno en A, freno en cuñas, freno en T).Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, equilibrio y freno) analizar con detenimiento como llevan a cabo los movimientos anteriormente mencionados.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista de obstaculos y slalom (espacio de la practica) con el fin de identificar el manejo adecuado de los patines, ademas observar lo aprendido en la sesion.	40 Min	
RETROALIMENTACION	Reflexión y evaluación.	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR **FIRMA DEL SUPERVISOR**

Angie Ovalle.

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**24/04/2026**
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO** / **FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m / **4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Mejorar la postura y las posiciones de seguridad**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 11**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		COMO	**QUE**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Calentamiento general: trote, movilidad articular, Rotaciones de cuello, Círculos de hombros, Rotaciones de brazos, Rotaciones de cadera, Rotaciones de rodilla y tobillos. Calentamiento específico: ejercicios sin patines (saltos, skipping, sentadillas, Jumping jacks, Butt kicks, saltos con cuerda,) o con patines (deslizamientos suaves). Juegos de activación relacionados con el equilibrio, reacción y coordinación. Tiempo final para hidratacion.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Ejercicios con conos, zigzag sencillo, Pruebas físicas y técnicas (postura, equilibrio y slalom) identificar que la postura sea la correcta (posiscion de seguridad)(Posicion de patinaje)(Posicion de ataque). Haciendo uso del material didactico.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista (espacio de la practica) con el fin de identificar el manejo adecuado de la tecnica y tactica desarrollada en la sesion de clase.	40 Min	Delimitar la zona dependiendo el espacio donde nos encontremos.
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR **FIRMA DEL SUPERVISOR**

Angie Ovalle

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA ALCALDIA LOCAL DE TUNJUELITO

DEPORTE:	**Patinaje**	**FORMADOR:**	**NICOLAS URREA GOMEZ**	**FECHA**	**28/04/2026**	
GRUPO:	**Tunal, rincon de venecia**	**ESCENARIO:**	**Pista de patinaje, oista de hockey y cancha la esperanza.**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00:00 p.m - 4:00 p.m	**4:00:00 p.m 6:00 p.m**
OBJETIVO:	**Práctica controlada de desplazamientos**		**MES: ABRIL**	**N° SESION: 12**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		COMO	**QUE**	**120 min**	
INICIAL	Activación general y específica, preparación física y mental.	Trabajo dirigido, e implementacion de juegos y rondas para el fortalecimiento de lazos.	Se inicia con movilidad articular del cuerpo completo de manera ascendente e intensificando el tren inferior. Precalentamiento: dar 5 vueltas al espacio de desarrollo de la clase, Pista (3 trotando) (2 corriendo) Calentamiento: se propone un juego es cual es micos a sus palos, partiendo de que inician trotando por el espacio y cuando escuchen la señal "micos a sus palos o viceversa" corren a buscar el compañero mas cercano para subirse a su espalda; el participante que se quede sin compañero tiene que cumplir una penitencia.	30 Min	Conos, cuerdas para salto, platillos, estacas de base, aros y conos
CENTRAL	Desarrollo técnico, táctico y físico del patinaje de carrera.	Trabajo autonomo dirigido, circuitos y repeticiones.	Circuitos de habilidad con curvas, conos y pequeñas ayudas en terrenos no lisos (el pasto).Pruebas físicas y técnicas (velocidad, postura, fuerza, reaccion y slalom) Se realiza prueba de fondo (resistencia) con intervalos de descanso.	40 Min	Escaleras de coordinación, Platillos, Conos, Estacas con base.
FINAL	Vuelta a la calma, estiramiento final	Trabajo autonomo	Prueba final, salida en pista (espacio de la practica) con el fin de identificar los tiempos que demoran en realizar los recorridos.	40 Min	
RETROALIMENTACION	PALABRAS AL TERMINAR LA SESION BUSCANDO ENRIQUECER LOS PROCESOS AUTONOMOS	Escucha	Se realiza una charla motivadora con el fin de trascender en los procesos deportivos, buscando que los estudiantes sean concientes de los procesos autonomos pueden llevarlos a mejorar.	10 Min	

OBSERVACIONES:	Se adaptan los trabajos basados en las edades y los ejercicios de manera que no se les dificulten a la hora de la ejecucion. Cabe aclarar que al inicio de cada sesion se les exige a los participantes que deben tener todos los elementos de seguridad para el desarallo de las sesiones. y asimismo resaltar que despuesnde cada fase se realiza una hidratacion conveniento en los entrenamientos.

FIRMA DEL PROFESOR

Angie Ovalle

FIRMA DEL SUPERVISOR