	PLANEACIÓN DE CLASES **CÓDIGO: FTO-09** **VERSIÓN: O4** Fecha Actualización: 17 de agosto de 2020	

INSTITUCIÓN ATENDIDA	COLISEO IVAN RAMIRO	**GRUPO**	INICIACIÓN	**Nº HORAS**	2
FECHA DE REALIZACIÓN	ABRIL-MAYO	**DÍA 1**	L	**HORA**	3 pm 4 pm
PROFESOR IMER	JULIANA GIRALDO JARAMILLO	**DÍA 2**	W	**HORA**	4 pm 5 pm
		DÍA 3	-	**HORA**	

SEMANA 1: **4 al 10 de abril**	**SEMANA 2: 18 al 24 de abril**
OBJETIVO: Identificar a través de ejercicios las habilidades del deportista sobre los patines.	**OBJETIVO: Conocer y practicar diferentes desplazamientos base sobre patines.**
DESARROLLO DE LA CLASE 1: Familiarización con el patín, relación con los compañeros y movilización en el espacio.	**DESARROLLO DE LA CLASE 1: Trabajar los diferentes desplazamientos sobre el patín, dominando las posturas básicas.**
Parte inicial 20% (12 min) Presentación de profesor y compañeros. Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general (juego del gato y el ratón) Parte principal 70% (42 min) Partes del patín, como se colocan adecuadamente y abrochan con seguridad. Importancia de saber caer y como levantarse del suelo. En monopatín: Por parejas, tirar la pelota, alcanzarla antes de que llegue al otro lado. Juego al pin al pon (De frente a espalda, lateral), cada uno en aro. Juegos de las islas Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.	Parte inicial 20% (12 min) Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Ejercicios para la posición de los brazos Juego de posición 1,2,3, con pelota pasarla de mano a mano. Para posición básica de pies: pasar pelota por detrás de rodillas. Bolitas en conos. Juego de reacción llevando pelotas a conos. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.
DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar con la familiarización con el patín y movilización en el espacio.	**DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar el trabajo de los diferentes desplazamientos dominando las posturas básicas sobre los patines**
Parte inicial 20% (12 min) Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general (juego de la lleva) Parte principal 70% (42 min) Desplazamiento sobre un patín con y sin obstáculos. Juego las islas modificado (aros dispersos). Cambio de patín. Desplazamiento de frente llevando objetos y lanzando objetos.	Parte inicial 20% (12 min) Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Pasar plato por debajo de rodilla. Media bolita Patinar con cono en la cabeza. Slalom en línea recta. Juego de reacción para frenar (estatuas)

Pasos laterales con y sin objetos (pelota y aro). Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación..	Juego ordenar la habitación Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación..
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.	Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.
SEMANA 3: 25 de abril al 1 de mayo	**SEMANA 4: 2 al 8 de mayo**
OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio estático y dinámico sobre uno y dos pies en línea recta, acoplando el cuerpo para que las ejecuciones sobre los patines sean simétricas.	**OBJETIVO: Trabajar las acciones de empuje y deslizamiento frontal con y sin obstáculos.**
DESARROLLO DE LA CLASE 1: Mantener el equilibrio estático y dinámico sobre los patines con y sin objetos.	**DESARROLLO DE LA CLASE 1: Manejar diferentes desplazamientos frontales en un pie, dos pies y con cambio de apoyo.**
Parte final 10% (6min): Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Relevos aplicando los ejercicios anteriores. Desplazamiento en círculos con postura de brazos. Cojo en un solo patín. Garza estática. Con aro, dando pequeños empujes. Garza en desplazamiento. Sin obstáculos, pasando por encima de conos. Saltos estáticos de 2 a 2. Cuarto de vuelta, media vuelta. Saltos rodando. Sin obstáculo, con cuerda. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.	Parte inicial 20% (12 min) Calentamiento: movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Desplazamiento en S Carrito en recta, carrito en curva. Cruces de frente. Cruces laterales. Bolita + trenza. Slalom con cambio de velocidad y curvatura. Juego de reacción auditiva y visual con conos y platos. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.
DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar con el equilibrio estático y dinámico sobre los patines con y sin objetos.	**DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar con el manejo de diferentes desplazamientos frontales en un pie, dos pies y con cambio de apoyo.**
Parte Inicial: Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Taquitos combinados. Variantes En parejas, pasar la pelota al compañero empujándola. Estáticos. Garza con posición de brazos	Parte Inicial: Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Circuitos combinando los diferentes elementos con desplazamientos, apoyos y equilibrio.

Por parejas, tirar la pelota, alcanzarla antes de que llegue al otro lado. Saltos en cuerda y aro. Caminar hacia atrás. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.	Juego del toque: Se desplazan por el espacio, si el entrenador les lanza un plato delante deben tirarse al suelo. Juego pilla pilla. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.	Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.
SEMANA 5: 9 al 15 de mayo	**SEMANA 6: 16 al 20 de mayo.**
OBJETIVO: Trabajar la lateralidad y lograr que el niño maneje un equilibrio estático y dinámico.	**OBJETIVO: Afianzar y recordar todos los patrones, habilidades y elementos manejados en las clases anteriores.**
DESARROLLO DE LA CLASE: Estimular la lateralidad a través de juegos y ejercicios básicos de estabilidad.	**DESARROLLO DE LA CLASE: Dominar los desplazamientos de frente con cambios de ritmo y del centro de gravedad.**
Parte final 10% (6min): Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Juego de “simón dice”, mantenerse solo en el pie derecho, mantearse solo en el pie izquierdo, después levantar el pie derecho junto con la mano izquierda, luego pie izquierdo y brazo derecho, y hacer diferentes variaciones con distintas partes del cuerpo. Sobre patines, mantenerse sobre un pie y aplaudir 2 veces, aumenta número de aplausos Trabajo de saltos a dos pies y luego saltar y caer primero con un pie y luego con el otro. Juego de estatuas. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.	Parte final 10% (6min): Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Circuitos combinando los diferentes elementos con desplazamientos (bolitas, slalom, trenza, cruces, saltos) Juegos de manipulación y desplazamientos. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.
DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar con la estimulación de la lateralidad a través de juegos y ejercicios básicos.	**DESARROLLO DE LA CLASE 2: Continuar con el dominio de los desplazamientos de frente con cambios de ritmo y del centro de gravedad.**
Parte final 10% (6min): Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min) Cruces de frente	Parte final 10% (6min): Calentamiento, movilidad articular, activación dinámica general. Parte principal 70% (42 min)

Juego de reacción con conos, ir desplazando de frente, si se muestra cono giro a la derecha, si se muestra plato giro a la izquierda. Variantes con obstáculos. Juego del stop, esquivar la mano del compañero cuando este la levante. Variantes en el desplazamiento. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.	Circuitos combinando los diferentes elementos con desplazamientos (bolitas, slalom, trenza, cruces, saltos) Juego del toque: Se desplazan por el espacio, si el entrenador les lanza un plato delante deben tirarse al suelo. Parte final 10% (6min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación.
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.	Pelotas, pañuelos, conos, platos, aros, bastones.
OBSERVACIONES:	
Se pretende con esta planeación dar un dominio básico a los deportistas, enfocados en las habilidades motrices básicas tanto de locomoción como de manipulación en el espacio y con un instrumento especifico que es el patín.	

Declaro de manera libre, expresa, inequívoca e informada, que AUTORIZO al IMER para que, en los términos del literal a) del artículo 6 de la Ley 1581 de 2012, realice la recolección, almacenamiento, uso, circulación, supresión, y en general, tratamiento de mis datos personales, incluyendo datos sensibles, como mis huellas digitales, fotografías, videos y demás datos que puedan llegar a ser considerados como sensibles de conformidad con la Ley; para documentar las actividades deportivas. Declaro que se me ha informado de manera clara y comprensible que tengo derecho a conocer, actualizar y rectificar los datos personales proporcionados, a solicitar prueba de esta autorización, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a mis datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de mis datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismo