IMER	**PLANEACIÓN DE CLASES** **CÓDIGO: FTO-09** **VERSIÓN: O4** Fecha Actualización: 17 de agosto de 2020	Alcaldía de Rionegro Departamento de Antioquia

INSTITUCIÓN ATENDIDA	COLISEO IVAN RAMIRO	**GRUPO**	Escuela de formación 1	**Nº HORAS**	3 ½ horas
FECHA DE REALIZACIÓN	ABRIL	**DÍA 1**	Martes	**HORA**	3:30-4:30 pm
PROFESOR IMER	JULIANA GIRALDO JARAMILLO	**DÍA 2**	Jueves	**HORA**	4-5:30 pm
		DÍA 3	Sábados (quienes no pueden en semana)	**HORA**	10 am -11 am

SEMANA 1: 4 al 10 de abril	**SEMANA 2: 11 al 17 de abril (SEMANA SANTA)**
OBJETIVO: Mejorar los diferentes desplazamientos básicos sobre patines	**OBJETIVO:**
DESARROLLO DE LA CLASE 1	**DESARROLLO DE LA CLASE 1**
Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego azules y rojos), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) • Desplazamiento cruzado de frente. Se ejecuta en sentido horario y antihorario. 15 minutos. • Circuito de habilidades. Se ejecutan los desplazamientos básicos distribuidos en forma de circuito donde los deportistas deberán realizarlo por un tiempo. Se integran desplazamientos como bolitas, slalom, desplazamiento en 8 cruzando y en ambos sentidos (frente y espalda). Se realizan 4 circuitos diferentes. 27 minutos. 6 minutos x circuito. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial: Parte principal: Parte final: Vuelta a la calma mediante estiramientos.
DESARROLLO DE LA CLASE 2	**DESARROLLO DE LA CLASE 2**
Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego las islas), activación dinámica específica. Parte principal 70% (63 min) Circuito de fuerza general. 10 min.	Parte inicial: Parte principal: Parte final: Vuelta a la calma mediante estiramientos.

Se ejecutarán los siguientes ejercicios entre 5 y 7 minutos cada uno. Teniendo en cuenta que algunos se requieren realizar en sentido horario y antihorario. • Desplazamiento cruzado de frente en circulo. • Desplazamiento de espalda en circulo. →Media bolita hacia atrás. • Trenza de espalda. • Garza de espalda. • Cambio de sentido con mohawk • Circuito con los elementos anteriores. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Platillos	Platillos
SEMANA 3: 18 al 24 de abril	**SEMANA 4: 25 al 30 de abril**
OBJETIVO: Mejorar la fase de despegue de los saltos de 2 a 2 y empezar con la caída en un pie.	**OBJETIVO: Integración de los elementos básicos del patinaje artístico mediante la improvisación coreográfica.**
DESARROLLO DE LA CLASE 1:	**DESARROLLO DE LA CLASE 1:**
Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego pañuelito modificado), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Se realizará por tiempo cada ejercicio Saltos de 2 a 2 sin obstáculo. 5 min Salto de 2 a 2 con obstáculo bajo. 5 minutos. Salto con obstáculo (platillos). 10 minutos. Salto de 180° sin obstáculo. Estático y dinámico. 10 minutos. Realizar algunos arabescos. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego la mosquita), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Se hará un repaso de los elementos que pueden ser introducidos dentro de una coreografía. Saltos, arabescos, desplazamientos. 30 min. Se comenzará con la integración de los elementos al ritmo de la música, buscando que el deportista empiece a familiarizarse con la música y los elementos técnicos. 12 minutos. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	**DESARROLLO DE LA CLASE 2:**
Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase.	Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase.

Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (Relevos con aro), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Se realizará trabajo pliométrico en escalera y en vallas, enfatizando la caída en un pie. 10 min. En patines Desplazamiento cruzado en circulo de frente. 10 min. Desplazamiento cruzado en circulo de espalda. 10 min. Salto con ayuda de baranda. 5 minutos. Salto con caída en un pie sin obstáculo. 10 minutos. Salto de 1 a 1 sin obstáculo. 10 minutos. Realizar algunos arabescos. 8 minutos. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego comecocos), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Se darán elementos específicos a los deportistas los cuales deben integrar al ritmo de la música. Se busca que aprendan a interpretar y a improvisar con las herramientas dadas con anterioridad. Se construirá la coreografía durante la clase y al final cada deportista mostrará su resultado. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.
MATERIALES	**MATERIALES**
Platillos, escaleras, vallas	Platillos, bafle.
SEMANA 5:	
OBJETIVO	
DESARROLLO DE LA CLASE 1:	
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	
Materiales	
OBSERVACIONES:	
Se enfatiza en un avance progresivo de los elementos técnicos, además de reforzar siempre los elementos que no lograron ser ejecutados en el mes anterior, para poder así lograr el domino adecuado del patin.	

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

INSTITUCIÓN ATENDIDA	COLISEO IVÁN RAMIRO	**GRUPO**	Escuela de formación 2	**Nº HORAS**	2 ½ horas
FECHA DE REALIZACIÓN	MARZO	**DÍA 1**	Martes	**HORA**	4:30-5:30 pm
PROFESOR IMER	JULIANA GIRALDO JARAMILLO	**DÍA 2**	Viernes	**HORA**	3:30 -5:00 pm

SEMANA 1: 4 al 10 de abril	**SEMANA 2: 11 al 17 de abril (SEMANA SANTA)**
OBJETIVO: Mejorar los elementos técnicos de desplazamiento, saltos y giros.	**OBJETIVO:**
DESARROLLO DE LA CLASE 1:	**DESARROLLO DE LA CLASE 1:**
Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego azules y rojos, persecución), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Circuito de habilidades integrando desplazamientos de frente y espalda, equilibrio y saltos. 15 minutos. Salto ingles con entrada de espalda. Se realiza ejercicios progresivos. 15 minutos. Salto toe loop con caída en un pie. 12 minutos. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial: Parte principal: Parte final: Vuelta a la calma mediante estiramientos.
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	**DESARROLLO DE LA CLASE 2**
Parte inicial 20 % (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego las islas), activación dinámica específica. Parte principal 70 % (63 min) Circuito de fuerza. 10 minutos. Salidas en posición T de frente 7 min Comienzo de salidas de espalda 10 min. Giro en 2 pies con entrada en media luna. 15 min. Inicio giro interno atrás. 10 min Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial: Parte principal: Parte final: Vuelta a la calma mediante estiramientos.
MATERIALES:	**MATERIALES:**

Platillos	Platillos
SEMANA 3: 18 al 24 de abril	**SEMANA 4: 25 al 30 de abril**
OBJETIVO: Mejorar la fase despegue en los saltos unilaterales y la técnica de los giros en un pie.	**OBJETIVO: Integración de los elementos básicos del patinaje artístico mediante la improvisación coreográfica.**
DESARROLLO DE LA CLASE 1:	**DESARROLLO DE LA CLASE 1:**
Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego pañuelito modificado), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Desplazamiento en 8 de frente Desplazamiento en 8 de espalda. Realizar por repeticiones los siguientes ejercicios Salto de uno a uno con un patín. 5 series de 6 saltos. Salto de uno a uno con media vuelta. 5 series de 6 saltos comenzando de frente, luego comenzando de espalda. Se hace cambio de patín y se realiza lo mismo. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego la mosquita), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Se hará un repaso de los elementos que pueden ser introducidos dentro de una coreografía. Saltos, arabescos, desplazamientos. 30 min. Se comenzará con la integración de los elementos al ritmo de la música, buscando que el deportista empiece a familiarizarse con la música y los elementos técnicos. 12 minutos. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	**DESARROLLO DE LA CLASE 2:**
Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (Relevos con aro), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Se realizará trabajo pliométrico en escalera y en vallas, enfatizando en el despegue desde un pie. 10 min. En patines Desplazamiento cruzado en circulo de frente. 10 min. Desplazamiento cruzado en circulo de espalda. 10 min. Salto con ayuda de baranda en un pie. 5 minutos. Salto con despegue en un pie en obstáculo bajo. 10 minutos. Salto con despegue en un pie en obstáculo medio. 10 minutos.	Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (juego comecocos), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Se darán elementos específicos a los deportistas los cuales deben integrar al ritmo de la música. Se busca que aprendan a interpretar y a improvisar con las herramientas dadas con anterioridad. Se construirá la coreografía durante la clase y al final cada deportista mostrará su resultado. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.

Realizar algunos arabescos. 8 minutos. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	
MATERIALES	**MATERIALES**
Platillos	Platillos, bafle
SEMANA 5:	
DESARROLLO DE LA CLASE 1:	
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	
Materiales	
OBSERVACIONES:	
Se pretende reforzar elementos básicos y los que no lograron ser ejecutados el mes anterior, pero al mismo tiempo se busca durante los entrenamientos aprender y asimilar la técnica de elementos muy específicos como saltos y giros.	

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