ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE FUNDAMENTACION - GRUPOS INICIACION Y AVANZADOS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	**16 - 22**	MES:	**Mayo**	AÑO:	**2022**	HORA INICIO:	**Viernes 4:00 pm**	HORA TERMINACIÓN:	**Viernes 6:00 pm**
BARRIO:	**SAUCES**						DIRECCION Y TELEFONO		**Calle 29 sur # 37 - 21**	**3163844153**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar el rendimiento deportivo de los asistentes al programa de las localidade de puente aranda asignadas, mediante ejercicios enfocados al manejo y pleno desarrollo del deporte practicado en este caso patinaje.
esto se logra con ejercicios posteriormente descritos que fortalecen areas del cuerpo que ayudan al mejor desarrollo de esta actividad.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**CALENTAMIENTO: MOVIMIENTO ARTICULAR, ELONGACION PUESTA EN CALOR.**	**30 MINUTOS**	**REALIZAMOS EL CALENTAMIENTO POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOS Y DESCRIPCION DE OBJETIVOS**	**EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.**
CENTRAL	**INCREMENTO DE VELOCIDAD Y DOMINIO DE PATINES SIN PERDER LA TECNICA NECESARIA.**	**120 MINUTOS**	**SE REALIZAN CIRCUITOS DE HABILIDAD DONDE SE COMBINAN TODOS LOS EJERCICIOS PLANTEADOS EN ELE PLAN PEDAGOGICO, BUSCANDO ASI UNA MAYOR ASIMILACION DE LOS EJERCICIOS BASICOS COMO SALTO SLALOM, GLOBITO, ENTRE OTROS.**	**BUEN MANEJO DE LOS PATINES , PERO SE REQUIERE UNA MAYOR CONTINUIDAD EN EL DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS PARA UN PERFECCIONAMIENTO DE LOS MISMOS.**
FINAL	**RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO**	**30 MINUTOS**	**ELONGACION Y RECUPERACION**	**LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OSCAR SANTIAGO DUARTE ROA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA BLANCO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE FUNDAMENTACION - GRUPOS INICIACION Y AVANZADOS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	**23 - 29**	MES:	**Mayo**	AÑO:	**2022**	HORA INICIO:	**Viernes 4:00 pm**	HORA TERMINACIÓN:	**Viernes 6:00 pm**
BARRIO:	**SAUCES**						DIRECCION Y TELEFONO		**Calle 29 sur # 37 - 21**	**3163844153**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar el rendimiento deportivo de los asistentes al programa de las localidade de puente aranda asignadas, mediante ejercicios enfocados al manejo y pleno desarrollo del deporte practicado en este caso patinaje.
esto se logra con ejercicios posteriormente descritos que fortalecen areas del cuerpo que ayudan al mejor desarrollo de esta actividad.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**CALENTAMIENTO: MOVIMIENTO ARTICULAR, ELONGACION PUESTA EN CALOR.**	**30 MINUTOS**	**Trote en el cual realizamos ejercicios funcionales para la activacion muscular logrando el buen desarrollo de las actividades centrales de la jornada, posterior a esto se realiza un estiramiento para diversos grupos musculares que intervienen en el entrenamiento.**	**Buen desarrollo de todo lo referente a calentamiento.**
CENTRAL	**INCREMENTO DE VELOCIDAD Y DOMINIO DE PATINES SIN PERDER LA TECNICA NECESARIA.**	**120 MINUTOS**	**Se realizan series de 10 min en las que los participantes deben implementar su buen dominio de trabajo en grupo donde realizan acceleraciones y pausas sin perder su lugar en el grupo, controlando su respiracion y mejorando su capacidad fisica.**	**Buen manejo de los patines y un rapido aprendizaje de las actividades propuestas en la jornada.**
FINAL	**RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO**	**30 MINUTOS**	**Realizacion de una actividad buscando la integracion de los participantes del programa, en este se hace enfasis en el tema central del entrenamiento pero adaptandolo en un juego donde los participantes se diviertan y practican lo aprendido sin darse cuenta. Posterior a esto se hace un estiramiento para ayuda a que los niveles de ácido láctico, que se acumulan en la sangre sean evacuados de manera más rápida y eficaz para poder ser reutilizados en un entrenamiento posterior.**	**Agrado al juego desarrollado en el entrenamiento y buen trabajo en el estiramiento final.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OSCAR SANTIAGO DUARTE ROA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA BLANCO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

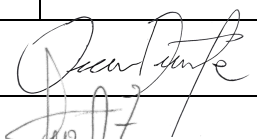
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE FUNDAMENTACION - GRUPOS INICIACION Y AVANZADOS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	**30 May / 5 Jun**	MES:	**Mayo / Junio**	AÑO:	**2022**	HORA INICIO:	**Viernes 4:00 pm**	HORA TERMINACIÓN:	**Viernes 6:00 pm**
BARRIO:	**SAUCES**						DIRECCION Y TELEFONO		**Calle 29 sur # 37 - 21**	**3163844153**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar el rendimiento deportivo de los asistentes al programa de las localidade de puente aranda asignadas, mediante ejercicios enfocados al manejo y pleno desarrollo del deporte practicado en este caso patinaje.
esto se logra con ejercicios posteriormente descritos que fortalecen areas del cuerpo que ayudan al mejor desarrollo de esta actividad.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**CALENTAMIENTO: MOVIMIENTO ARTICULAR, ELONGACION PUESTA EN CALOR.**	**30 MINUTOS**	**Trote en el cual realizamos ejercicios funcionales para la activacion muscular logrando el buen desarrollo de las actividades centrales de la jornada, posterior a esto se realiza un estiramiento para diversos grupos musculares que intervienen en el entrenamiento.**	**Buen desarrollo de todo lo referente a calentamiento.**
CENTRAL	**INCREMENTO DE VELOCIDAD Y DOMINIO DE PATINES SIN PERDER LA TECNICA NECESARIA.**	**120 MINUTOS**	**Realizaremos ejercicios como el 8 y globito cruzado sin levantar patines para tener un pleno dominio del patin el cual se necesita para realizar el empuje perfecto para el aumento de velocidad en las curvas.**	**Buen manejo de los patines y un rapido aprendizaje de las actividades propuestas en la jornada.**
FINAL	**RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO**	**30 MINUTOS**	**Realizacion de una actividad buscando la integracion de los participantes del programa, en este se hace enfasis en el tema central del entrenamiento pero adaptandolo en un juego donde los participantes se diviertan y practican lo aprendido sin darse cuenta. Posterior a esto se hace un estiramiento para ayuda a que los niveles de ácido láctico, que se acumulan en la sangre sean evacuados de manera más rápida y eficaz para poder ser reutilizados en un entrenamiento posterior.**	**Agrado al juego desarrollado en el entrenamiento y buen trabajo en el estiramiento final.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OSCAR SANTIAGO DUARTE ROA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA BLANCO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE FUNDAMENTACION - GRUPOS INICIACION Y AVANZADOS									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	**6 - 15**	MES:	**Junio**	AÑO:	**2022**	HORA INICIO:	**Viernes 4:00 pm**	HORA TERMINACIÓN:	**Viernes 6:00 pm**
BARRIO:	**SAUCES**						DIRECCION Y TELEFONO		**Calle 29 sur # 37 - 21**	**3163844153**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar el rendimiento deportivo de los asistentes al programa de las localidade de puente aranda asignadas, mediante ejercicios enfocados al manejo y pleno desarrollo del deporte practicado en este caso patinaje.
esto se logra con ejercicios posteriormente descritos que fortalecen areas del cuerpo que ayudan al mejor desarrollo de esta actividad.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	**CALENTAMIENTO: MOVIMIENTO ARTICULAR, ELONGACION PUESTA EN CALOR.**	**30 MINUTOS**	**Trote en el cual realizamos ejercicios funcionales para la activacion muscular logrando el buen desarrollo de las actividades centrales de la jornada, posterior a esto se realiza un estiramiento para diversos grupos musculares que intervienen en el entrenamiento.**	**Buen desarrollo de todo lo referente a calentamiento.**
CENTRAL	**INCREMENTO DE VELOCIDAD Y DOMINIO DE PATINES SIN PERDER LA TECNICA NECESARIA.**	**120 MINUTOS**	**Realizaremos competencias donde los participantes deben implementar el buen uso de los patines visto en semanas anteriores para sobrepasar circuitos de habilidad en los cuales es fundamental la aplicación de fuerza en borde interno y externo del patin para lograr una mayor velocidad.**	**Buen manejo de los patines y un rapido aprendizaje de las actividades propuestas en la jornada.**
FINAL	**RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO**	**30 MINUTOS**	**Realizacion de una actividad buscando la integracion de los participantes del programa, en este se hace enfasis en el tema central del entrenamiento pero adaptandolo en un juego donde los participantes se divierten y practican lo aprendido sin darse cuenta. Posterior a esto se hace un estiramiento para ayuda a que los niveles de ácido láctico, que se acumulan en la sangre sean evacuados de manera más rápida y eficaz para poder ser reutilizados en un entrenamiento posterior.**	**Agrado al juego desarrollado en el entrenamiento y buen trabajo en el estiramiento final.**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	OSCAR SANTIAGO DUARTE ROA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA BLANCO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ