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 2	**Nº HORAS**	3 ½ horas
FECHA DE REALIZACIÓN	JUNIO	**DÍA 1**	Martes	**HORA**	4:30-5:30 pm
PROFESOR IMER	JULIANA GIRALDO JARAMILLO	**DÍA 2**	Viernes	**HORA**	3:30-5:00 pm
		DÍA 3		**HORA**	

SEMANA 1: 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO	**SEMANA 2: 6 AL 12 DE JUNIO**
OBJETIVO: Mejorar los diferentes desplazamientos básicos de frente y de espalda por medio de ejercicios progresivos.	**OBJETIVO: Mejorar el equilibrio sobre patines y el desplazamiento de frente y de espalda.**
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 (juegos de persecución con variante en desplazamientos), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Realizar un pequeño circuito con desplazamientos básicos de frente y de espalda. Slalom en conos y zigzag en aros, con desplazamiento cruzado, tanto de frente como de espalda. Canadiense de frente y espalda 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 (a casita llueve), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Garza de frente con cada pie en recta. 8’ Variante: con arrastre de compañero. Garza de espalda en recta con cada pie. 10’ Variante: con empuje de compañero. Trabajo frenada y desplazamiento. De frente (tocando líneas) 8’ Trabajo frenada y desplazamiento. De espalda (tocando líneas). 10’ Salto de obstáculos de manera libre. Canadiense 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 (piedra, papel o tijera en aros), activación dinámica específica.	Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (ratón y gato), activación dinámica específica.

Parte principal 70% (63 min) Trabajo de fuerza general 10 min. Slalom de frente y de espalda. Zigzag de frente y de espalda. Cruces por delante y trenza en conos. Cruces por delante desplazando de espalda y trenza sin conos. Brincos de frente y de espalda. Desplazamiento cruzado de frente Desplazamiento cruzado de espalda Canadiense de frente y espalda. Cnadiense de frente y espalda externa. Angel Bunny up Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte principal 70% (63 min) Trabajo pliométrico y propioceptivo para saltos en escalera y vallas. 10 minutos. Trenza de frente y de espalda. Desplazamiento cruzado de frente. Desplazamiento cruzado de espalda. Caminar en frenos en varias direcciones. Canadienses. Skipping en frenos y salir a tocar cono. Cambio de dirección (mohawk). En 2 pies y en un pie. Estático y dinámico. Canadiense Media luna Bunny hop Canasta Frenadas Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Platillos, aros	Platillos, aros
SEMANA 3: 13 AL 19 DE JUNIO	**SEMANA 4: 21 AL 30 DE JUNIO**
OBJETIVO: Afianzar los desplazamientos básicos de frente y de espalda con la integración de varios elementos combinados	**OBJETIVO: Dominar los elementos técnicos básicos de frente y de espalda con mayor control del cuerpo.**
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 (pases coordinados), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Ejercicios de propiocepción y coordinación.	Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (blancos y negros), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Desplazamiento cruzado de frente y de espalda.

Desplazamiento de frente y de espalda en 8. Juego de las islas cona aros. Slalom e ir a tocar cono y frenar. (De frente) Slalom e ir a tocar cono y frenar. (De espalda) Canadiense Bunny hop y otros ejercicios con piques. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Slalom de frente. Slalom de espalda. Saltos laterales sobre cuerda. Saltos laterales sobre conos. Se forma una hilera con los conos. Cambio de sentido en circulo. 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 (la gallina y los polluelos), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Trabajo de equilibrio en zapatos. Zigzag + slalom + paso de vallas por encima. Zigzag + slalom + paso de vallas por debajo. Cambio de dirección aumentando velocidad. Cada que llegue a plato debe cambiar de dirección. Saltos intercalando pie (estilo marcha) de manera continua. Media luna Bunny hop Extensión Frenadas. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (relevos con aros), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Desplazamiento cruzado de frente y de espalda en 8. Saltos con sus diferentes variaciones. Mohawk Media luna Angel Canasta Extension Bunny hop Canadiense Ejercicios de frenada de frente y de espalda. 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:	

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

Materiales	

OBSERVACIONES:

Se planifica basados en la evaluación final del mes anterior, se deben reforzar los desplazamientos y lograr que los deportistas tengas mayor confianza y control de los patines. Se hacen adecuaciones en el grado de dificultad y de velocidad para este grupo.

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	JUNIO	**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: 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO	**SEMANA 2: 6 AL 12 DE JUNIO**
OBJETIVO: Mejorar los diferentes desplazamientos básicos de frente y de espalda por medio de ejercicios progresivos.	**OBJETIVO: Mejorar el equilibrio sobre patines y el desplazamiento de frente y de espalda.**
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 (juegos de persecución con variante en desplazamientos), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Realizar un pequeño circuito con desplazamientos básicos de frente y de espalda. Slalom en conos y zigzag en aros, con desplazamiento cruzado, tanto de frente como de espalda. Canadiense de frente y espalda 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 (a casita llueve), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min) Garza de frente con cada pie en recta. 8’ Variante: con arrastre de compañero. Garza de espalda en recta con cada pie. 10’ Variante: con empuje de compañero. Trabajo frenada y desplazamiento. De frente (tocando líneas) 8’ Trabajo frenada y desplazamiento. De espalda (tocando líneas). 10’ Salto de obstáculos de manera libre. Canadiense 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 (piedra, papel o tijera en aros), activación dinámica específica. Parte principal 70% (63 min) Trabajo de fuerza general 10 min. Slalom de frente y de espalda. Zigzag de frente y de espalda. Cruces por delante y trenza en conos. Cruces por delante desplazando de espalda y trenza sin conos. Saltos de frente y de espalda. Desplazamiento cruzado de frente Desplazamiento cruzado de espalda Canadiense de frente y espalda. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (ratón y gato), activación dinámica específica. Parte principal 70% (63 min) Trabajo pliométrico y propioceptivo para saltos en escalera y vallas. 10 minutos. Trenza de frente y de espalda. Desplazamiento cruzado de frente. Desplazamiento cruzado de espalda. Caminar en frenos en varias direcciones. Canadiense. Skipping en frenos y salir a tocar cono. Cambio de dirección (mohawk). Estático y dinámico. Canadiense Media luna Bunny hop Canasta Frenadas Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.
MATERIALES:	**MATERIALES:**
Platillos, aros	Platillos, aros
SEMANA 3: 13 AL 19 DE JUNIO	**SEMANA 4: 21 AL 30 DE JUNIO**
OBJETIVO: Afianzar los desplazamientos básicos de frente y de espalda con la integración de varios elementos combinados	**OBJETIVO: Dominar los elementos técnicos básicos de frente y de espalda con mayor control del cuerpo.**
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 (pases coordinados), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min)	Parte inicial 20% (12 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (blancos y negros), activación dinámica específica. Parte principal 70% (42 min)

Ejercicios de propiocepción y coordinación. Desplazamiento de frente y de espalda en 8. Juego de las islas cona aros. Slalom e ir a tocar cono y frenar. (De frente) Slalom e ir a tocar cono y frenar. (De espalda) Canadiense Bunny hop Arabescos. Parte final 10% (6 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Desplazamiento cruzado de frente y de espalda. Slalom de frente. Slalom de espalda. Saltos laterales sobre cuerda. Saltos laterales sobre conos. Se forma una hilera con los conos. Cambio de sentido en circulo. 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 (la gallina y los polluelos), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Trabajo de equilibrio en zapatos. Zigzag + slalom + paso de vallas por encima. Zigzag + slalom + paso de vallas por debajo. Cambio de dirección aumentando velocidad. Cada que llegue a plato debe cambiar de dirección. Saltos intercalando pie (estilo marcha) de manera continua. Media luna Bunny hop Extensión Frenadas. Parte final 10% (9 min): Vuelta a la calma mediante estiramientos. Retroalimentación de la sesión.	Parte inicial 20% (18 min) Socialización del objetivo de la clase. Calentamiento general: Movilidad articular, activación dinámica general (relevos con aros), activación dinámica específica. Parte principal: 70% (63 min) Desplazamiento cruzado de frente y de espalda en 8. Saltos con sus diferentes variaciones. Mohawk Media luna Angel Canasta Extension Bunny hop Canadiense Ejercicios de frenada de frente y de espalda. 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	

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

DESARROLLO DE LA CLASE 1:	
DESARROLLO DE LA CLASE 2:	
Materiales	
OBSERVACIONES:	
Se planifica basados en la evaluación final del mes anterior, se deben reforzar los desplazamientos y lograr que los deportistas tengas mayor confianza y control de los patines.	

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