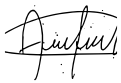
PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION INTERMEDIA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION:3 :00 pm	HORA TERMINACIÓN: 6 PM	
BARRIO:	PARQUE CIUDAD MONTES						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 · 50 a 70	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: DOMINIO de un solo segmentos en equilibrio mas iniciacion a base de show .

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular perpendicular. Calentamiento fisico	20 min	Calentamiento de caminara en puntas -talones - externos e internos, se realizara en movimiento pendular la elongacion de las piernas hacia adelante y atrás y de cruce a la apertura maxima según tolerancia flexible . Una vez terminada se dara paso a el calentamiento cardiovascular iniciando con trote 10min y siguiendo con estimulos tales como : caballitos a lo largo del espacio deportivo, corridas de maxima velocidad (piques), saltos laterales, movimientos de reaccion rapida.	Elasticidad y respuesta de las fibras rapidas , con resistencia al lactato.
CENTRAL	EJERCICOS de dominio en cada pie por cepardo mas ejercicos de bases de show	140 min	Haremos un trabajo estatico con los patines que nos permitira aprender la tranferencia de peso de pierna a pierna para ejecutar los diferente equilibrios en un solo pie sin modificar la postura buscando que las piernas hagan el movimiento sin que se mueva la espalda y buscanco que la misma nos brinde estabilidad por medio de la fuerza abdominal. Una vez logrado el ejercico de la mejor manera posible se dara inicio al deslizamiento en convinacion con empujes buscando la perfeccion y estetica que requiere el ejercicio . terminado esta fase se realizara el primer ejercico en bloque con los chicos presentes para iniciar la formacion de show .	coordinacion y fases del movimiento para lograr la trensa de la mejor manera posible.
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	realizaemos un juego que nos permita practicar lo visto en clase, seguido de un estiramiento que ayude a generar el decanso de los musculos que tuvieron mas participacion durante la sesion de clase vista .	retencion de conocimientos adquiridos y puestos en practica junto con el mejoramiento a la flexibilidad.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION INTERMEDIA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION:3 :00 pm	HORA TERMINACIÓN: 6 pm
BARRIO:	PARQUE CIUDAD MONTES						DIRECCION Y TELEFONO	calle 38 · 50 a 70	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: DOMINIO de la POSICION de salto con y sin rotacion- segundo trabajo base de show.

	TEMA A TRABAJ	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular y trabajo de acondicionamiento fisico.	30 min	Calentamiento articular por articulaciones en circunducciones y pendular para activacion muscular, seguido se realizara la adaptacion de al acondicionamiento fisico full body , dando inicio al trote con duracion de 15 min. Seguido realizaremos 8 a 10 piques con velocidad maxima y recuperacion de 40 seg entre repecion, continuando por 3 series de abdominales y sentadillas la mayor cantidad que repeticiones hechas por minutos, se finalizara con isometricos de un minuto en pocicon de trensa con cada pie se realizara 3 series . Se dara una recuperacion de. 4 minutos	resistecia a la velocidad - resistencia a la fuerza
CENTRAL	POSICION de salto vertical con y sin rotacion.- segundo trabajo basico de show.	130 min	Induccion a el salto vertical sin rotacion en la utilizacion de conos aumentando la altura del salto, con ayuda de trabajo pliometrico	resistecia a la velocidad - resistencia a la fuerza
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	se realizara el estiramiento full body ya que se trabajo durante la sesion al 80 % de las capacidades motrices.	flexibilidad y tiempo de recuperacion

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION INTERMEDIA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	5	MES:	JULIO	AÑO:	2023	HORA INICIO:	INICIACION:3 :00 pm	HORA TERMINACIÓN: 6 pm
BARRIO:	PARQUE CIUDAD MONTES						DIRECCION Y TELEFONO	calle 38 · 50 a 70	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: acercamiento al manejo de la velocidad e iniciacion del primer segmento de show.

	TEMA A	DURACIÓN POR	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular y trabajo de Acondicionamiento fisico.	30 min	Calentamiento articular : se llevara a cabo por medio de ejercicos de circonduccion de las articulaciones superiores he inferiores. Iniciando con el cuello – muñecas – hombros - cintuta, continuenado por cadera , rodillas y finalizando con los todillos. Calentamiento cardiovascular : Se realizara un circuito compuesto por estimulos de velocidad, agilidad, equilibrio y fuerza.	fuerza y coordinacion
CENTRAL	cambio de direccion en trenza y dominio de segmentos anatomicos en uso de planos ejes y rotaciones trabajo de show iniciacion del montaje basico	130 min	se relizara todos los ejercicios equlibrio haciendo la implementacion de ejes - planos y rotaciones. Elementos a trabajar : equilibrio en un pie (garza - camel - tortugita- carrito en un pie - cisne). Primer plano del shoe del elmento fuego como elemento base para la creacion de la exivicion.	resistecia a la velocidad - resistencia a la fuerza - Trabajo en equipo .
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	Finalizada la face media de la clase sin patines para brindar seguridad, Se hara el estiramientos segmentando el tren inferior y tren superior: Tren inferior : en el suelo con las piernas extendidas, se realizara elongacion de las piernas para relajar los musculos trabajados antes de inicir el estiramiento, acto seguido realizaremos el estiramiento de las dos rodillas de manos a puntas de los pues sin doblar las articulaciones. Apertira de cadera sin flexion de rodillas y alcanzar las puntas de los pies, recogemos una de las dos piernas y acto seguido se busara estirar el oblicuo abdominares y al mismo tiempo estirar los equiotibiales, lo mismo re realizara con cada pierna .	flexibilidad y tiempo de recuperacion

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION INTERMEDIA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12	MES:	JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION:3 :00 pm	HORA TERMINACIÓN: 6pm
BARRIO:	PARQUE CIUDAD MONTES						DIRECCION Y TELEFONO	calle 38 · 50 a 70	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajo de delizamiento atrás - finalizacion de ultimo segmento del show

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular y trabajo de acondicionamiento fisico.	30 min	Calentamiento articular por articulaciones en circunducciones y pendular para activacion muscular, seguido se realizara la adaptacion de al acondicionamiento fisico full body , dando inicio al trote con duracion de 15 min. Seguido realizaremos 8 a 10 piques con velocidad maxima y recuperacion de 40 seg entre repecion, continuando por 3 series de abdominales y sentadillas la mayor cantidad que repeticiones hechas por minutos, se finalizara con isometricos de un minuto en pocicon de trensa con cada pie se realizara 3 series . Se dara una recuperacion de. 4 minutos	resistecia a la velocidad - resistencia a la fuerza
CENTRAL	Trabajo de espalda y ultimo segmento de show	130 min	Se empezara po recordar y enseñar a los nuevos paticipantes el deslizamiento de espalda y de manera progresiva ir adaptando los elementos ya vistos de frente a espalda en sta actividad. Nos tomaremos. 75 mihnh aproximadamanete y retomare la practica de show para finalizar el montaje de la exivisionprevista.	resistecia a la velocidad - resistencia a la fuerza
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	se realizara el estiramiento full body ya que se trabajo durante la sesion al 80 % de las capacidades motrices.	flexibilidad y tiempo de recuperacion

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ