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

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	17- 22	MES:	Junio	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 4:30 pm 8am	HORA TERMINACIÓN:	INICIACION: 6:30 pm 10am
BARRIO:	CAMELIA - Barrio galan- camelia						DIRECCION Y TELEFONO		TV 53 # 2b 33	

OBJETIVO ESPECIFICO:
Implementacion de la elasticidad en los patines rodando - velocidad.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento articular y calentamiento cardiovascular	20 min	Se llebara a cabo por medio de circunducciones de la articulaciones del tren superior: iniciando por el cuello - hombros - codos - ,uñecas - cintura. Continuando por las articulaciones del tren inferior: apertura de cadera - cierre de cadera - movimiento de bisagra de la rodillas y circunduccion de tobillos al externo y al iinterno. Calentamiento cardiovascular : iniciando con 10 min de trote.	Desarrollo locomotora, coordinación y disosciacion de las articulacion, junto con la resistencia cardiovascular.
CENTRAL	Iniciacion e irradiacion del dominio del equilibrio en el patin.	90 min / 110 min	Por medio de circuitos se explorara la flexibilidad y el equilibrioen fusion al dominio que se tiene en cada pie, poniendo elementos para esquibar con los que se buscara que el participante logre ejercitar cada pie por separado. Una vez logre el dominio del patin se realizara con los dos patines puestos los mismos circuitos realizados con cada pie. se haran distancias donde se busque la velocidad y fuerza de empuje.	velocidad , fuerza y dominio de componentes.
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	Por medio del juego los participantes practican lo aprendido . 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.	Flexibilidad y conocimientos adquiridos en el juego

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	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 ARTISTICO - INICIACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	24 -29	MES:	Junio	AÑO: 2024	HORA INICIO:	INICIACION: 4:30 pm. 8:00am	HORA TERMINACIÓN:	INICIACION: 6:30 pm 10:00 am
BARRIO:	CAMELIA - Barrio galan- camelia					DIRECCION Y TELEFONO		TV 53 # 2b 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: Aprender a manejar los pesos y segmentos anatomicos en el patin en funcion a la fuerza y resistencia muscular .

	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 haran estimulos cardiovasculares 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	Descubrimiento del Equilibrio en trabajo disociativo.	110 min	Con ayuda del material de trabajo se realizaran ejercicios que logren estimular la fuerza y el equilibrio en armonia para lograr sostener un poyo adelante durante 10 segundos o mas tiempo, logrando el descubrimieno de un solo segmneto anatomico por medio de la postura y la coordinacion. se trabajaran elementos del patinaje artistico tales como : Uprigths - camel -sip - sip one, forward entre otrso dependiendo el dominio durante la sesion.	Manejo por segmentos anatomicos y tranferencia de pesos.
FINAL	Vuelta a la calma	20 min	Culminado el ejercic se hara el enfasis del estiramiento de los musculos trabajados , en este caso se enfocara el estiramiento en el tren inferior .	Mejoramiento hacia 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

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

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	6	MES:		Julio	HORA INICIO:	INICIACION: 4:30 pm. 8:00am	HORA TERMINACIÓN:	INICIACION: 6:30 pm 10:00 am	INICIACION: 6:30 pm 10:00 am
BARRIO:	**CAMELIA - Barrio galan- camelia**					DIRECCION Y TELEFONO		**TV 53 # 2b 33**		

OBJETIVO ESPECIFICO: Fortalecer areas del cuerpo que ayudan al mejor desarrollo de esta actividad.

	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 haran estimulos cardiovasculares 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	Descubrimiento de los segmentos anatomicos para la transferencia de pesos.	110 min	Se realizaran elementos de desarrollo a la velocidad con ejercicios como el 8 y globitos 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. En la transferencia del peso.	Manejo por segmentos anatomicos y tranferencia de pesos.
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

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

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	8 13	MES:	Julio	AÑO: 2024	HORA INICIO	INICIACION: 4:30 pm. 8:00am	HORA TERMINACIÓN:	INICIACION: 6:30 pm 10:00 am	INICIACION: 6:30 pm 10:00 am
BARRIO:	**CAMELIA - Barrio galan- camelia**						DIRECCION Y TELEFONO	**TV 53 # 2b 33**		

OBJETIVO ESPECIFICO: Deslizamiento, junto con la tranferencia del peso de pierda a pierna para aprender a trensar de frente.

	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 haran estimulos cardiovasculares 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	Empujes y Trensa de frente	110 min	Una vez mecanizado el deslisamiento de frente en 8, haremos un trabajo estatico con los patines que nos permitira aprender la tranferencia de peso de pierna a pierna para ejecutar la trensa de la mejor forma 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 .	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