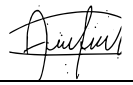
PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	19	MES:	junio	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 5 pm	
BARRIO:	Parque Santa MATILDE						DIRECCION Y TELEFONO		Car 32 A 32 Calle 1 Bis	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: Lograr por medio del proyecto la fomentacion del deporte ayudando a lograr metas de corto plazo al deportista en proceso.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular perpendicular. Calentamiento fisico	30 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 . Por medio de tiempo musicales y se combinara con calentamiento cardiovascular de danza ejecutanto pasos al compas de la musica a trabajar.	Elasticidad y respuesta de las fibras rapidas , estimulos musicales y coordinacion .
CENTRAL	Desplazamiento de frente en 8 con y sin trenza. Irradiacion a show con trabajo de show.	140 min	Se realizaran elementos de desarrollo a la velocidad con ejercicios como el 8 , 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. Acercamiento aelementos basicos de show. Trabajo de show.	Manejo del deslizamiento en trensa de frente en show .
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							
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	26	MES:	junio	AÑO:	2024	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 5 pm
BARRIO:	Parque Santa MATILDE				DIRECCION Y TELEFONO		Car 32 A 32 Calle 1 Bis	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: fomentacion del equilibrio yla elasticidad en un solo ejercicio.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular perpendicular. Calentamiento fisico	30 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	Elementos de equilibrio en diferentes posiciones . Inicio prier segmento de show .	140 min	Por medio de 4 circuitos trabajaremos los diferentes equilibrio comoj : garsa (uprigth) angel (camel) canasta (forwar) que son equilibrios que van avanzando en su dificultad en medio de la agilidad de casa deportita, seguido de este tranajo se realizara dara inicio al trabajo de show con el grupo asistente .	Manejo de grupo en equipo
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									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	3	MES:	julio	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 5 pm	
BARRIO:	Parque Santa MATILDE						DIRECCION Y TELEFONO		Car 32 A 32 Calle 1 Bis	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO: convinacion de la musicalidad y el patinaje en un solo campo de accion .

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Calentamiento de activacion articular perpendicular. Calentamiento fisico	30 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	iniciacion al salto vertical y con rotacion - seguido de la continuacion de show dsegmiento dos .	140	Como primer instacia se relizara el trabajo coon un solo patin en para relacionar equilibrio y fuerza al mismo tiempo, despues de esto con deslizamientos cortos se ejecutara en los dos patines el salto vertical buscando siempre la mejor postura, deacuerdo al avanze de cada niño se trabajaran la rotaciones sin saltar hasta que las dominen y seguido de esto se trabajara con deslizamiento . un vez terminada las actividades sen continuara con el proceso de show .	trabajo en quipo y habilidades para verticalizar en el aire .
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								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	**10**	MES:	**julio**	AÑO:	**2024**	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 5 pm
BARRIO:	**Parque Santa MATILDE**						DIRECCION Y TELEFONO		**Car 32 A 32 Calle 1 Bis**

OBJETIVO ESPECIFICO: Lograr por medio del proyecyo la fomentacion del deporte ayudando a lograr metas de corto plazo al deportista en proceso.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓ
INICIAL	Calentamiento de activacion articular perpendicular. Calentamiento fisico	30 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 con resistencia al lactat
CENTRAL	Deslizamientos y tercer segmento de show	140 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 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 conocim puestos en practica junt a la flexi

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

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

3108058639

N

de las fibras rapidas ,
ɔ.

anatomicos y

ıientos adquiridos y
ɔ con el mejoramiento
bilidad.