PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION 1 / INICIACIO 2									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	
BARRIO:	COLEGIO ANDRES BELLLO						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO:

evaluacion de capacidades : resistencia , velocidad , fuerza y flexibilidad. Se evaluara por medio de ejercisios la evaluacion de capacidqades de cada niño y con esta informacion se hara la divicion de sub grupos para fortalecer las mismas.

	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.	Para	Por medio de un circuitose trabajara el dominio 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

Retro Alimentacion:	Por medio de un juego de Simon dice los paticipates de la clase recordaran los elementos vistos en clase.	Cosas por mejorar : duracion 10 min	Cada particioante dara el punto de vista de como se sintio en la clase y que mejoraria ara la proxima sesion.
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 1 / INICIACIO 2									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	20	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	INICIACION: 5:30
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	3108058639

OBJETIVO ESPECIFICO:
Se realizara la evaluacion de conocimientos adquiridos en la sesiones pasadas e implementaran cambio de filos .

	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.	50 min	Por medio de un circuitose trabajara el dominio 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	10 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

Retro Alimentacion:	Por medio de un juego de Simon dice los paticipates de la clase recordaran los elementos vistos en clase.	Cosas por mejorar : duracion 10 min	Cada particioante dara el punto de vista de como se sintio en la clase y que mejoraria ara la proxima sesion.
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 1 / INICIACIO 2									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	3108058639

Objetivo ESPECIFICO: Con ayuda de compases con diferentes velocidades se implementara la musicalidad en el patinaje como herramienta del patinaje artistico .

	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	Trabajo se show en zapatos	50 min	En esta clase se tranajara los elementos correograficos del tema del show escojido por las niñas y niños , donde se evaluara la coordinación y la inteligencia espacio temporal de cada una.	Manejo por segmentos anatomicos y tranferencia de pesos.
FINAL	Vuelta a la calma	10 min	Culminado el ejercicio 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.

Retro alimentacion	con mando Unicficado SE DARAN las pautas de auto evaluaciohn durante la sesion y asi aprender juntos los diferentes puntos de vista que tiene cada perticipante del curso.	cosas por mejorar duracion 10 min	En parejas se haran las criticas constructivas de que se podra mejorar en la posicon o en los tempos del compas.
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 1 / INICIACIO 2									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	27	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	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	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	Trabajo se show en zapatos	50 min	En esta clase se tranajara los elementos correograficos del tema del show escojido por las niñas y niños , donde se evaluara la coordinación y la inteligencia espacio temporal de cada una.	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.

Retro alimentacion	con mando Unicficado SE DARAN las pautas de auto evaluaciohn durante la sesion y asi aprender juntos los diferentes puntos de vista que tiene cada perticipante del curso.	cosas por mejorar duracion 10 min	En parejas se haran las criticas constructivas de que se podra mejorar en la posicon o en los tempos del compas.
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 1 / INICIACIO 2									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	30	MES:	MAYO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	3108858629

OBJETIVO ESPECIFICO: se enfocara a la limpieza del 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	Segundo trabajo de show en patines	50 min	ya que enla clase anterior se realizo en zapatos la dea principal de proceso creativo en patines se realizara la coordinacio y primera ejecucion y pueba de la musica del 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.

Retro Alimentacion	Se hara de una breve encuesta en grupo de la importancia de la postura y del deslizamiento para el patinaje Artistico.	Cosas por mejorar duracion 10 min	En la que se propondran tareas mentalespara mejorar en la ejecucion en el deslizamiento .
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 1 / INICIACIO 2								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	2	MES:	JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO	calle 38 b con calle 3a	

OBJETIVO ESPECIFICO: se enfocara a la limpieza del 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	Segundo trabajo de show en patines	50 min	ya que enla clase anterior se realizo en zapatos la dea principal de proceso creativo en patines se realizara la coordinacio y primera ejecucion y pueba de la musica del 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.

Retro Alimentacion	Se hara de una breve encuesta en grupo de la importancia de la postura y del deslizamiento para el patinaje Artistico.	Cosas por mejorar duracion 10 min	En la que se propondran tareas mentalespara mejorar en la ejecucion en el deslizamiento .
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 1 / INICIACIO 2								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	4	MES:	JULIO	AÑO:	2023	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO	calle 38 b con calle 3a	

OBJETIVO ESPECIFICO: Se implementara la fuerza y la velocidad como factores tambien importantes dentro del patinaje artistico.

	TEMA A	DURACIÓN POR	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	Trensa de frente y trenza de espalda. Terce trabajo de show	50 min	Una vez mecanizado el deslisamiento de frente en 8, 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 . trabajo de show. y practica de la coreografia	coordinacion y fases del movimiento para lograr la trensa de la mejor manera posible.
FINAL	Vuelta a la calma	10 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.

Retro alimentaion	En una breve charla se hace una explicacion de la importancia del dominio de los elementos como la trensa ya que nos ayuda a valensear el cuerpo para adquirir mejor desplazamiento y acomodacion del cuerpo en la vellocidad .	cosas por mejorar duracion 10 min	Posicion en el momento de hacer la ejecusion de la trensa de frente y de espalda.
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 1 / INICIACIO 2								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	9 11	MES:	JUNIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 2:00 pm	HORA TERMINACIÓN: 4:00PM	INICIACIO N: 5:30 pm
BARRIO:	Colegio Andres Bello						DIRECCION Y TELEFONO		calle 38 b con calle 3a	[redacted]

OBJETIVO ESPECIFICO: Se implementara la fuerza y la velocidad como factores tambien importantes dentro del patinaje artistico.

	TEMA A	DURACIÓN POR	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	Trensa de frente y trenza de espalda. Terce trabajo de show	50 min	Una vez mecanizado el deslisamiento de frente en 8, 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 . trabajo de show. y practica de la coreografia montada.	coordinacion y fases del movimiento para lograr la trensa de la mejor manera posible.
FINAL	Vuelta a la calma	10 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.

Retro alimentaion	En una breve charla se hace una explicacion de la importancia del dominio de los elementos como la trensa ya que nos ayuda a valensear el cuerpo para adquirir mejor desplazamiento y acomodacion del cuerpo en la vellocidad .	cosas por mejorar duracion 10 min	Posicion en el momento de hacer la ejecusion de la trensa de frente y de espalda.
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	Yessica Alejandra Montañez Sierra	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ