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

PLAN CLASE SEMANAL

ACTIVIDAD:	PATINAJE ARTISTICO - INICIACION									
FECHA DE	DÍA	15 /15	MES:	Nov/DiC	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	INICIACION: 5:30 pm
BARRIO:	santa matilde						DIRECCION Y TELEFONO		Cra 32 32 a 44	

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 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.	90 min / 110 min	Se realiza la primera parte de preparacion del show de NAVIDAD, donde se lantea la linea de ejecion del show, la idea creativa y se realiza la puesta en esena primero en zapatos una vez hecha se practica la primer parte del show , y una vez entendida y coordinada se da paso ha ponerse patines de ensallar los bloques y pasos practicados al principio de la clase.	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	**15 /15**	MES:	**Nov/DiC**	AÑO:	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm		INICIACION: 5:30 pm
BARRIO:	**santa matilde**					DIRECCION Y TELEFONO		**Cra 32 32 a 44**	

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	Se realiza la primera parte de preparacion del show de NAVIDAD, donde se lantea la linea de ejecion del show, la idea creativa y se realiza la puesta en escena de la segundaparte del show en zapatos una vez hecha se practica esta parte del show , y una vez entendida y coordinada se da paso ha ponerse patines de ensallar los bloques y pasos practicados al principio de la clase.	Manejo por segmentos anatomicos y tranferencia de pesos.
FINAL	Vuelta a la calma	20 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.

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	15 /15	MES:	Nov/DiC	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	5:00pm
BARRIO:	santa matilde						DIRECCION Y TELEFONO		Cra 32 32 a 44	

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 realiza la primera parte de preparacion del show de NAVIDAD, donde se lantea la linea de ejecion del show, la idea creativa y se realiza la puesta en escena de la segundaparte del show en zapatos una vez hecha se practica esta parte del show , y una vez entendida y coordinada se da paso ha ponerse patines de ensallar los bloques y pasos practicados al principio de la clase.	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	DÍA	15 /15	MES:	Nov/DiC	AÑO:	2024	HORA INICIO:	INICIACION: 3:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	5:00pm
BARRIO:	santa matilde						DIRECCION Y TELEFONO		Cra 32 32 a 44	

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	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	TOQUES FINALES, se haran los ajustes de escena y coordinacion del grupo donde se dedica cada minuto a el perfeccionamiento del montaje completo para lograr un buen resultado.	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