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

# PLANES DE CLASE 2024

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | **Grupo basico** Posturas basicas con y sin patines | | | | | **Grupo avanzado** Posturas basicas con y sin patines | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | Lunes - Miercoles - Jueves - Viernes - Sabados | MES: | Noviembre | AÑO: | 2024 | HORA INICIO: | 3 00 pm | HORA TERMINACIÓN: | 7 00 pm |
| BARRIO: | La Francia - Colonia oriental - Camelia Norte - Pista el Jazmin | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | La Francia Diagonal 5f Bis A # 43B - 02<br>Colonia oriental Calle 4a # 51A - 90<br>Camelia norte Tv 53 A # 28 - 33<br>Patinodromo el Jazmin Cra 50 # 1D 28 Sur | |

OBJETIVO ESPECIFICO Incrementar y mejorar el proceso de adaptabilidad con y sin patines

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | Saludo<br>llamado a lista<br>Sociabilizacion de los objetivos trazados<br>Calentamiento | Grupo Basico 3:00 - 3:15<br>Grupo avanzado 5:00 - 5:15 | Grupo Basico Taller de calentamiento<br>Grupo avanzado Taller de calentamiento | Evaluacion de los objetivos trazados |
| CENTRAL | Grupo basico Posturas Basicas - Habilidades y destrezas<br>Grupo avanzado Trenzado por derecha, trenzado por izquierda | Grupo Basico 3:15 - 4:45<br>Grupo avanzado 5:15 - 6:45 | Grupo Basico Taller de habilidades y destrezas Pre competencias<br>Grupo avanzado Taller de habilidades y destrezas Pre Competencias | Evaluacion de los objetivos trazados |
| FINAL | Vuelta a la calma<br>Taller de estiramientos<br>Evaluacion de los objetivos | Grupo Basico 4:45 - 5:00<br>Grupo avanzado 6:45 - 7:00 | Grupo Basico Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal<br>Grupo avanzado Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal | Evaluacion de los objetivos trazados |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | German Raul Useche Polanco | FIRMA: | Germán Raúl Useche Polanco |
| NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN: | Rafael Arturo Jaque | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

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

# PLANES DE CLASE 2024

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | **Grupo basico** Posturas basicas y desplazamientos | | | | | **Grupo avanzado** posturas basicas y desplazamientos | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | Lunes - Miercoles - Jueves - Viernes - Sabados | MES: | Noviembre | AÑO: | 2024 | HORA INICIO: | 3 00 pm | HORA TERMINACIÓN: | 7 00 pm |
| BARRIO: | La Francia - Colonia oriental - Camelia Norte - Pista el Jazmin | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | La Francia Diagonal 5f Bis A # 43B - 02<br>Colonia oriental Calle 4a # 51A - 90<br>Camelia norte Tv 53 A # 28 - 33<br>Patinodromo el Jazmin Cra 50 # 1D 28 Sur | |

OBJETIVO ESPECIFICO Mejorar de forma continua la posicion basica y los desplazamientos

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | Saludo<br>llamado a lista<br>Sociabilizacion de los objetivos trazados<br>Calentamiento | Grupo Basico 3:00 - 3:15<br>Grupo avanzado 5:00 - 5:15 | Grupo Basico Taller de calentamiento<br>Grupo avanzado Taller de calentamiento | Evaluacion de los objetivos trazados |
| CENTRAL | Grupo basico Posturas Basicas - Habilidades y destrezas<br>Grupo avanzado Trenzado por derecha, trenzado por izquierda | Grupo Basico 3:15 - 4:45<br>Grupo avanzado 5:15 - 6:45 | Grupo Basico Taller de habilidades y destrezas Pre competencias<br>Grupo avanzado Taller de habilidades y destrezas Pre Competencias | Evaluacion de los objetivos trazados |
| FINAL | Vuelta a la calma<br>Taller de estiramientos<br>Evaluacion de los objetivos | Grupo Basico 4:45 - 5:00<br>Grupo avanzado 6:45 - 7:00 | Grupo Basico Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal<br>Grupo avanzado Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal | Evaluacion de los objetivos trazados |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | German Raul Useche Polanco | FIRMA: | Germán Raúl Useche Polanco |
| NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN: | Rafael Arturo Jaque | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

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

# PLANES DE CLASE 2024

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | **Grupo basico** Braceo **Grupo avanzado** Braceo | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | Lunes - Miercoles - Jueves - Viernes - Sabados | MES: | Diciembre | AÑO: | 2024 | HORA INICIO: | 3 00 pm | HORA TERMINACIÓN: 7 00 pm |
| BARRIO: | La Francia - Colonia oriental - Camelia Norte - Pista el Jazmin | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | La Francia Diagonal 5f Bis A # 43B - 02<br>Colonia oriental Calle 4a # 51A - 90<br>Camelia norte Tv 53 A # 28 - 33<br>Patinodromo el Jazmin Cra 50 # 1D 28 Sur |

OBJETIVO ESPECIFICO Controlar y mejorar de forma continua las diferentes tecnicas del patinaje de velocidad (BRACEO)

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | Saludo<br>llamado a lista<br>Sociabilizacion de los objetivos trazados<br>Calentamiento | Grupo Basico 3:00 - 3:15<br>Grupo avanzado 5:00 - 5:15 | Grupo Basico Taller de calentamiento<br>Grupo avanzado Taller de calentamiento | Evaluacion de los objetivos trazados |
| CENTRAL | Grupo basico Posturas Basicas - Habilidades y destrezas<br>Grupo avanzado Trenzado por derecha, trenzado por izquierda | Grupo Basico 3:15 - 4:45<br>Grupo avanzado 5:15 - 6:45 | Grupo Basico Taller de habilidades y destrezas Pre competencias<br>Grupo avanzado Taller de habilidades y destrezas Pre Competencias | Evaluacion de los objetivos trazados |
| FINAL | Vuelta a la calma<br>Taller de estiramientos<br>Evaluacion de los objetivos | Grupo Basico 4:45 - 5:00<br>Grupo avanzado 6:45 - 7:00 | Grupo Basico Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal<br>Grupo avanzado Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal | Evaluacion de los objetivos trazados |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | German Raul Useche Polanco | FIRMA: | Germán Raúl Useche Polanco |
| NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN: | Rafael Arturo Jaque | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

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

# PLANES DE CLASE 2024

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | **Grupo basico** Braceo **Grupo avanzado** Braceo | | | | | | | | |
| FECHA DE EJECUCIÓN | DÍA | Lunes - Miercoles - Jueves - Viernes - Sabados | MES: | Diciembre | AÑO: | 2024 | HORA INICIO: | 3 00 pm | HORA TERMINACIÓN: 7 00 pm |
| BARRIO: | La Francia - Colonia oriental - Camelia Norte - Pista el Jazmin | | | | | | DIRECCION Y TELEFONO | | La Francia Diagonal 5f Bis A # 43B - 02<br>Colonia oriental Calle 4a # 51A - 90<br>Camelia norte Tv 53 A # 28 - 33<br>Patinodromo el Jazmin Cra 50 # 1D 28 Sur |

OBJETIVO ESPECIFICO Controlar y mejorar de forma continua las diferentes tecnicas del patinaje de velocidad (Braceo)

| | TEMA A TRABAJAR | DURACIÓN POR ACTIVIDAD | DESCRIPCIÓN DEL TEMA | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|---|
| INICIAL | Saludo<br>llamado a lista<br>Sociabilizacion de los objetivos trazados<br>Calentamiento | Grupo Basico 3:00 - 3:15<br>Grupo avanzado 5:00 - 5:15 | Grupo Basico Taller de calentamiento<br>Grupo avanzado Taller de calentamiento | Evaluacion de los objetivos trazados |
| CENTRAL | Grupo basico Posturas Basicas - Habilidades y destrezas<br>Grupo avanzado Trenzado por derecha, trenzado por izquierda | Grupo Basico 3:15 - 4:45<br>Grupo avanzado 5:15 - 6:45 | Grupo Basico Taller de habilidades y destrezas Pre competencias<br>Grupo avanzado Taller de habilidades y destrezas Pre Competencias | Evaluacion de los objetivos trazados |
| FINAL | Vuelta a la calma<br>Taller de estiramientos<br>Evaluacion de los objetivos | Grupo Basico 4:45 - 5:00<br>Grupo avanzado 6:45 - 7:00 | Grupo Basico Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal<br>Grupo avanzado Actividaddes de estiramiento evaluacion individual y grupal | Evaluacion de los objetivos trazados |

| | | | |
|---|---|---|---|
| NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | German Raul Useche Polanco | FIRMA: | Germán Raúl Useche Polanco |
| NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN: | Rafael Arturo Jaque | FIRMA: | |

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ