

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO DE LA BICI (IED) (DE LA BICI)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LAURA GERALDINE AMADO SALAS
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar y afianzar la postura base y el control del centro de gravedad, consolidar el equilibrio estático y dinámico, practicar caídas y levantadas seguras e iniciar desplazamientos cortos con control de peso, orientación de la mirada y ritmo para ganar seguridad y autonomía.

COGNITIVA :

Comprender conceptos básicos y el vocabulario inicial del patinaje; identificar y aplicar normas de seguridad personal (protecciones, distancia, señalización) para prevenir riesgos durante la práctica.

PSICOSOCIAL :

Identificar, reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.

LUDICA :

Participar activamente en juegos preparatorios con y sin patines, asumiendo retos graduados, proponiendo variantes y rotando roles; cooperar y respetar reglas para disfrutar e incluir a todos.

TEMA :

Formas de deslizamiento

SUBTEMAS :

Exploro los diferentes movimientos que puede realizar en patines. Adapto el deslizamiento con patines o sin patines tomando elementos inestables.

IMPLEMENTACION :

Platillos, conos, aros, lazos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se recibe a los escolares se realiza llamado a lista. Trabajo de movilidad articular dirigido por la formadora con ayuda de los estudiantes. Activación muscular con juego de ranitas saltarinas. Se ubican aros entre superficie blanda (grama) y superficie dura (suelo). los aros van a representar nenúfares, los estudiantes se pueden desplazar entre aros saltando, cuando la profesora indica un alto, los que están en nenúfares de zona blanda, se tienen que mantener en un pie, los que están en nenúfares de zona dura tienen que realizar la posición de la rana.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de zapateo, inicialmente en grama, se realiza desplazamiento a máxima velocidad de un punto a otro, en el camino, se ubica un obstáculo (Lazo) para descender el centro de gravedad. Se hace en parejas o tríos, luego se realizan giros sobre el puesto, con diferentes posturas, enfatizando elevación de rodillas y posición básica.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Giros alrededor del aro. Se ubican aros distanciados y en cada uno se realiza una vuelta completa alrededor, se realiza uno hacia la derecha, el siguiente hacia la izquierda. se intercala realizarlo en grama y en pista.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Espacio para quitada de patines y protecciones y organización adecuada de estas, estiramiento. Reflexión y retroalimentación de las actividades y temáticas del día, indicaciones para la siguiente clase.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. DE LA BICI			Nombre Instructor: LAURA GERALDINE AMADO SALAS	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012472275	DAIMON SMITH CAÑON			Asistio
1028845561	EMILY LUCIANA TAVERA			Asistio
1146146814	EMILY CARDENAS			Asistio
1206225293	AYLIN DAYANNA OSSA			Asistio
1073530254	VALERIA ROJAS			Asistio
1012467169	THIAGO MATIAS PACHON			Asistio
1211713692	EIMY LUCIA FORERO			Asistio
1030703332	SARA TATIANA MIRANDA			Asistio
1013153855	EILEN ABRIL QUIROGA			Asistio
1012469469	EDWARD JOAQUIN SERRATO			Asistio
1141362549	LUCIANA MOYANO			Asistio
1030703801	HELEN DANIELA QUITAMAURE			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1146144574	MARIA VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio