

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:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	18
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 : Braceo en diferentes situaciones			
SUBTEMAS : Ejecuto la coordinación bilateral cruzada izquierda-derecha. Entiendo la posición y ubicación correcta de los brazos cuando deslizo.			
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 “Al pin, Al pon” primero se realiza con los estudiantes sentados o arrodillados, luego se realiza de pie, pasando de mano en mano el objeto de juego (Platillo) TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de braceo unilateral, se deja una mano ubicada sobre la espalda, la otra mano realiza movimiento al frente y atrás, primero se realiza de forma estática, luego en movimiento. intercambiando la mano que realiza movimiento. Se agrega trabajo de zapateo en curva, adicionando el movimiento de brazo dependiendo hacia donde se realice el cambio de dirección. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Círculos braseados. Se ubican dos círculos separados en un espacio plano, cada uno se realiza en diferente sentido de giro y se realiza braceo con una mano acorde al sentido de giro (Si se gira hacia la derecha el brazo derecho se ubica atrás y con el izquierdo se realiza braceo y de forma contraria si se gira a la izquierda). Primero se realiza de manera individual luego en parejas o tríos tratando de coordinar movimientos. 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:	2026-05-07	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	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
1028845426	ANTONELLA RAMIREZ			Asistio
1211713692	EIMY LUCIA FORERO			Asistio
1030703332	SARA TATIANA MIRANDA			Asistio
1024605509	SAMARA VALENTINA LINARES			Asistio
1012469698	ADHARA DIAZ			Asistio
1141362549	LUCIANA MOYANO			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1146144574	MARIA VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1012468695	EIDEN NICOLAS VARELA			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio