

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:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
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 :

Paso de obstáculos unipodal

SUBTEMAS :

Ejecuto el desplazamiento sobrepasando obstáculos con un solo pie. Realizo ejercicios de habilidades motoras básicas que me permiten conocer mi capacidad.

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 golosa. Se organizan en grupos de 2 o 3 estudiantes, se organizan recuadros para saltar, ya sea a uno o dos pies, dependiendo de si es un recuadro solo o un recuadro doble. realiza lanzamiento de un objeto a un recuadro para evitarlo y se salta sobre los otros de ida y regreso para que luego participe el otro jugador del grupo.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de curvas con elevación de un patín mientras se va siguiendo la trayectoria se eleva el patín que está más alejado de la línea de giro e inclinando el cuerpo hacia esta línea. cada curva se realiza en diferente sentido para intercambiar el patín que se eleva y la inclinación del cuerpo.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Pateo de conos. Se ubican filas de dos conos, en grupos se organizan para intentar patear y tumbar, pero no desplazar el cono en movimiento de ida y recogerlo en movimiento de regreso, para lograrlo sin desplazar, se debe golpear el cono con precisión en la parte alta y con delicadeza.

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:	2026-05-12	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012472275	DAIMON SMITH CAÑON			Asistio
1028845562	DANNA LUCIA MENDOZA			Asistio
1146145935	EMMA LUCIA MORALES			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
1012469698	ADHARA DIAZ			Asistio
1030703801	HELEN DANIELA QUITAMAURE			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1146144574	MARIA VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1012468695	EIDEN NICOLAS VARELA			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio