

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:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
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 :

Manejo del slalom sencillo con y sin elementos

SUBTEMAS :

Reconozco los diferentes patrones de desplazamiento en pista plana como el zigzag. Aplico el zigzag con variaciones de velocidad y equilibrio

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 números por grupos, se organizan en 3 o 4 grupos y se distribuyen en figura geométrica, dejando en un punto central, cada estudiante de cada grupo tiene un número, y a la indicación de la formadora, el estudiante de ese número se dirige a la parte de atrás de su grupo, y pasa entre sus compañeros hacia el frente del grupo, luego intentar atrapar el objeto central antes que el compañero de otro grupo lo tome.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de slalom, se organizan dos líneas de obstáculos en forma de slalom, en parejas van realizando el ejercicio, manejando el sentido de entrada y cambio de dirección, se trabajan variaciones como zapateo para cambio de dirección, giro completo en cada obstáculo, giro y salto en cada obstáculo, cambio de dirección de desplazamiento al avanzar.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Slalom en montaña, sobre el peralte de la curva se ubican platillos en formación de slalom, los estudiantes realizan el ejercicio con la particularidad de que hacia una dirección se realiza impulso hacia la otra se deslizan en posición.

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:	2026-05-19	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012472275	DAIMON SMITH CAÑON			Asistio
1028845561	EMILY LUCIANA TAVERA			Asistio
1028845562	DANNA LUCIA MENDOZA			Asistio
1146146814	EMILY CARDENAS			Asistio
1206225293	AYLIN DAYANNA OSSA			Asistio
1073530254	VALERIA ROJAS			Asistio
1012467169	THIAGO MATIAS PACHON			Asistio
1013153855	EILEN ABRIL QUIROGA			Asistio
1012469469	EDWARD JOAQUIN SERRATO			Asistio
1012469698	ADHARA DIAZ			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1146144574	MARIA VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio