

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:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	22
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 :

Retos cooperativos

SUBTEMAS :

Exploro el movimiento específico por medio de ejercicios que lo lleven a él. Combino ejercicios de habilidades específicas del deporte.

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 del gato y el ratón, dos estudiantes cumplen los roles de gato, quien atrapa, y ratón, quien no se puede dejar atrapar y a quien el grupo debe proteger. Se puede jugar con dos o tres de cada rol.

TIEMPO

30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de aceleración y detención con caída en un apoyo (Petición) se van agregando elementos de habilidades, como zigzag, globos, elevación de patín(es). Al realizar la caída al final se agrega un elemento personal de cada estudiante, como una pose o palabra.

TIEMPO

30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Gusanito, se organizan en grupos de 3 o 4 estudiantes, uno va a ser el motor, otro el apoyo y el último o dos últimos los carritos, para estos carritos se realiza posición de cuclillas en patines, o posición de petición, apoyándose entre compañeros para la impulsión de la línea, para llegar de un punto a otro.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. DE LA BICI			Nombre Instructor: LAURA GERALDINE AMADO SALAS	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028845561	EMILY LUCIANA TAVERA			Asistio
1028845562	DANNA LUCIA MENDOZA			Asistio
1146146814	EMILY CARDENAS			Asistio
1206225293	AYLIN DAYANNA OSSA			Asistio
1028845426	ANTONELLA RAMIREZ			Asistio
1013153855	EILEN ABRIL QUIROGA			Asistio
1024605509	SAMARA VALENTINA LINARES			Asistio
1141362549	LUCIANA MOYANO			Asistio
1030703801	HELEN DANIELA QUITAMAURE			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio