

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:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
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 :

Estrategias para habilidades básicas.

SUBTEMAS :

Controlo los movimientos de su cuerpo al momento de aprender una habilidad. Diseño secuencias de ejercicios para mejorar mis habilidades en el patinaje.

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 “Simón dice” donde la formadora lidera el rol de simón, realizando diferentes habilidades de control corporal y coordinación como saltar a un pie mientras se tocan la nariz, realizar saltos cruzando los pies mientras realizan otro movimientos con los brazos, entre otros.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de movimiento como un animal, se realiza la imitación o similitud de movimiento al que realizaría un animal, trabajando posición corporal general, dirección de los patines, movimientos laterales tratando de controlar todo el tiempo estas posiciones posturales, primero se realiza en grama, luego se realiza la transición a pista.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Coreografía individual, cada estudiante prepara una secuencia de movimientos que combine una serie de 3 o 4 movimientos corporales que le hayan gustado de las actividades trabajadas hasta la fecha.

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