

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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar diversos ejercicios y movimientos de naturaleza general, proyectados al patinaje, demostrando dominio de mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Reconocer la incidencia del propio estado de ánimo en el desempeño durante las actividades lúdico-deportivas, identificando cómo las emociones pueden influir positiva o negativamente en la participación, el esfuerzo y la convivencia, y buscando estrategias para regularlas de manera adecuada.			
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 : Explorar el juego como un momento especial dentro del centro de interés, permitiendo a los escolares que participen en actividades lúdicas que estimulen la creatividad, la interacción y el disfrute, fortaleciendo al mismo tiempo habilidades motoras, emocionales y sociales.			
TEMA : Importancia del calentamiento en la actividad física			
SUBTEMAS : Ubico elementos al lado de mi cuerpo según las indicaciones y los relaciona con el cuerpo de los demás, Propongo ejercicios de calentamiento previos al desarrollo de la clase.			
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 propuesto por los estudiantes. Cumpliendo 3 condiciones para ser aprobado. 1, participación de todo el grupo en todo momento; 2, aumento y descenso de intensidad en periodos cortos; 3. Que tenga un momento de inicio y uno de final, que no se prolongue. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de sincronización de ritmo de trabajo, manejo de paciencia y control corporal durante el desplazamiento en grupo, manejando distancia, ritmo y coordinación. Se agrega un elemento de obstáculo (Aro) donde el estudiante que va al frente de la línea o grupo, debe colocar el obstáculo en el suelo mientras se está en movimiento, luego este obstáculo debe ser esquivado por todos los estudiantes en la línea, el ultimo de estos recoge el aro y pasa al frente del grupo. Se practica una variante, en donde el estudiante que está al frente, realiza una caída segura, los estudiantes atrás deben esquivar y al pasar todos el estudiante que había caído, se incorpora en la parte de atrás de la fila. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Velocidad y precisión. Se ubican tres o cuatro líneas de conos, se delimitan dos zonas por cada línea, una zona de inicio y una zona de ubicación o precisión. La idea es tomar el cono en la zona de inicio y llevarlo de forma rápida a la zona de ubicación, colocándolo sin frenar antes de soltarlo y además que quede de pie. Luego se realiza una aceleración hasta un punto de llegada. 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:	2026-05-13	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025561461	MARIA GUADALUPE GOMEZ			Asistio
07446952	ROMINA VICTORIA PADRON			Asistio
1013153093	VERONICA ALEJANDRA BUITRAGO			Asistio
1012464103	JUAN SEBASTIÁN ARDILA			Asistio
1141358988	ANA VICTORIA REINA			Asistio
1220224392	SARA SALOME MURCIA			Asistio
1141360199	ANTONELLA ANAYA			Asistio
1012467300	EILEEN YULIAN CALDERON			Asistio