

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:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,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 : 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 : Braceo y ritmo de carrera			
SUBTEMAS : Coordinación del braceo con el movimiento de piernas en desplazamientos rápidos. Sincronización del braceo en ejercicios de velocidad y resistencia.			
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 ronda de “Jalame la pitita-ta” en donde se coordina movimiento de extremidades por segmento, primero unilateral y luego cruzado, manejando diferentes ritmos de movimiento. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de Braceo en posición básica se organizan en parejas, uno va empujando al otro, el que va al frente se ubica en posición básica y maneja movimiento de brazos al frente y atrás mientras el que va detrás va patinando y le da impulso colocando sus manos en su espalda, luego intercambian roles. Se trabaja de forma estática ejercicio de cambio de ritmo de braceo dependiendo la indicación, como se manejaría la velocidad del movimiento si se está relajado, como si se está algo apresurado o si se está con prisa. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Toque cruzado. se debe elevar un patín y tocarlo por el frente del cuerpo con la mano contraria de la extremidad que se eleva, es decir, si se eleva el patín derecho se debe tocar con el patín izquierdo, si el patín que se eleva es el izquierdo, se debe tocar con la mano derecha, luego se toca por atrás del cuerpo. 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:	2026-05-15	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025561461	MARIA GUADALUPE GOMEZ			Asistio
1146140449	ISABELLA LOPEZ			Asistio
07446952	ROMINA VICTORIA PADRON			Asistio
1146143314	MARIA JOSE BERNAL			Asistio
1146142162	DANNA IBAÑEZ			Asistio
1141358988	ANA VICTORIA REINA			Asistio
1011249857	MAGDIEL AREVALO			Asistio
1146142937	EMILY ISABELLA CRUZ			Asistio
1012924052	MICHELLE ALEJANDRA MONROY			Asistio