

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:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
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 :

Construir entornos pedagógicos protectores y reflexiones sobre la motivación que fortalezcan la participación, permanencia y el desarrollo integral de los NNAJ, promoviendo la construcción de vínculos seguros y el reconocimiento del C. I. como un espacio inclusivo y transformador.

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 :

Técnicas deportivas básicas

SUBTEMAS :

Recibo e interpreto correctamente las indicaciones de los movimientos a realizar, Aplico las diferentes formas de caída

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 dirige las acciones a realizar enfatizando en actividades o posiciones relacionadas con técnica de patinaje.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de estabilidad en un patín, se realiza primero en grama, siguiendo indicaciones de posición corporal, inclinación tanto del cuerpo como de los patines, forma de elevación de patín (Frontal, atrás, lateral) se realiza traslado de acciones en pista. realizándose con impulso y asistido por el compañero.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Aceleración con detención. los estudiantes se ubican en grupos de 5 o 6, realizan una salida desde sentados o arrodillados, avanzan un tramo largo de la pista incluida la curva, y realizan una detención con caída, para luego volver al punto de arranque y repetir cambiando tanto la forma de salida como la detención (Se inicia con salida sentados de espalda y caída de tortuga, luego sentados de frente y caída de rana, luego de rodillas y caída de petición.)

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