

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,14:30:00,16:00:00
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 :

Desarrollar las capacidades motrices básicas y específicas del patinaje mediante desplazamientos, giros, frenadas y cambios de ritmo en juegos y circuitos con y sin patines, fortaleciendo equilibrio, coordinación y control postural bajo normas de seguridad.

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 :

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 :

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 :

Mini circuito técnico

SUBTEMAS :

Completo el mini circuito respetando el recorrido marcado y controlando los apoyos en cada zona del trazado. Mantengo la estabilidad corporal mientras ejecuto el slalom con un solo pie.

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 trabajo técnico sin patines (Off-skates) realizando varias acciones técnicas segmentadas enfocadas al cruce o trezado, inclinación corporal, empuje lateral y empuje lateral cruzado.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de técnica de curva, en sentido horario, trabajo de cruce de acuerdo al sentido de giro (Pierna izquierda sobre la derecha) empuje y elevación para el cruce, manejo de secuencia para la trenza.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Slalom en curva. Se trabaja cambio de dirección en curva, aprovechando y gestionando el impulso del peralte y la inclinación corporal acorde al cambio de dirección. tanto en la zona elevada de la curva como en la zona baja.

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