

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:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
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 :

Desplazamientos combinados

SUBTEMAS :

Combino diferentes tipos de desplazamiento sobre patines manteniendo el ritmo y la coordinación general. Adapto el deslizamiento con patines o sin patines tomando elementos inestables.

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 de desplazamientos en posición básica coordinados, agregando manejo de braceo y balanceo del cuerpo en cada paso y momento.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de empuje en parejas, manejando estabilidad en un patin, ayudando al equilibrio corporal con la ayuda del compañero. El estudiante que va al frente hace de base para estabilizar mientras el que está atrás realiza el ejercicio. se toma impulso y se trata de mantener por un tiempo prolongado un patín elevado, luego intercambian roles. Luego se maneja en tríos, donde el primero sirve de base, el segundo eleva un patin y el tercero eleva el contrario al que esta elevando el segundo y se van rotando posiciones.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Combinación de desplazamiento. Se delimitan lugares de intercambio, en un primer momento se desplazan hacia atrás, realizando movimientos de guia con talones o parte de atrás de los patines, al llegar a la zona de intercambio se realiza un giro de media vuelta y se desplazan hacia adelante, tratando de manejar balanceo del cuerpo durante las acciones de empuje, luego en otra zona de intercambio se maneja una posicion de impulso con los brazos, manejando posicion del centro de gravedad bajo.

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:	2026-05-07	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013151274	EILEEN CELESTE MARTINEZ			Asistio
1034788488	ALICE SALOME GARZON			Asistio
1012454142	LIZETH STEFANIA RATIVA			Asistio
1141348381	DANIELA SANCHEZ			Asistio
1011235657	KEREN ROMERO			Asistio
1011223926	ANA MARIA ZAMUDIO			Asistio
1011236486	NAIA SALOME NEITA			Asistio
1013145214	HELEN XIMENA LOPEZ			Asistio
1141347491	ISABELLA HERNANDEZ			Asistio
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			Asistio
1146139617	ANGELA NATALIA CORREA			Asistio