

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:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
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 :

Giros básicos controlados

SUBTEMAS :

Realizo giros básicos hacia la derecha e izquierda manteniendo una base estable y controlando la velocidad. Coordino el balanceo del cuerpo con la posición básica del patinaje

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 saltos en un pie, estáticos y avanzando, manteniendo un pie para el salto también intercambiando pies al saltar, también se realizan giros de 180 y 360 grados.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de giros básicos de media vuelta, se trabajan con saltos, zapateo y pie de pivot. Se maneja de manera estática y con avance, en superficie blanda y dura.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Saltos al lado y termina en detención. Se realiza trabajo de avance con balanceo del cuerpo y elevación de patín, para cambio de patín que se eleva se realiza un salto con intercambio de patín, hasta un punto específico, para luego hacer detención con giro de campana.

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:	2026-05-14	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
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
1011223926	ANA MARIA ZAMUDIO			Asistio
1011236486	NAIA SALOME NEITA			Asistio
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			Asistio
1146139617	ANGELA NATALIA CORREA			Asistio