

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:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
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 :

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 :

Carrera suave con patines

SUBTEMAS :

Mantengo un desplazamiento continuo con ritmo estable y postura correcta durante la carrera suave con patines, Identifico la corrección de mis dificultades y mejoro de manera individual mi desempeño.

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 coordinación en escalera, trabajando de a tres repeticiones cada ejercicio, manejando progresión en el ritmo o intensidad en la ejecución en cada repetición.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de ritmo constante, controlado, en parejas, se realizan una cantidad de vueltas, las parejas se forman de acuerdo al nivel de cada estudiante manejando similitud de ritmo que puedan mantener mientras realizan el ejercicio, se van turnando quien va al frente en cada vuelta. La idea es que trabajen en equipo y no como rivales. luego se realiza manejando trabajo técnico alternado, coordinando con el compañero, se proponen ejercicios de empuje con recobro elevando rodilla al frente, con recobro elevando patín atrás, con recobro y toque cruzado, siempre sincronizando con el compañero.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Americanas, Se realiza trabajo de empuje y velocidad de un punto a otro, se aprovecha el impulso del compañero para tener mayor velocidad de arranque, pero se debe manejar buena postura corporal para control de la velocidad.

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:	2026-05-19	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013151274	EILEEN CELESTE MARTINEZ			Asistio
1012454142	LIZETH STEFANIA RATIVA			Asistio
1141348381	DANIELA SANCHEZ			Asistio
1011235657	KEREN ROMERO			Asistio
1011236486	NAIA SALOME NEITA			Asistio
1030684437	MELANIE SOFIA QUITAMAURE			Asistio
1141347491	ISABELLA HERNANDEZ			Asistio
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			Asistio