

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:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	22
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 : Secuencias motrices guiadas			
SUBTEMAS : Sigo las secuencias propuestas enlazando desplazamientos, giros y frenadas sin interrumpir el movimiento. Desarrollo el conocimiento de los dos sentidos en los que se pueden realizar el movimiento			
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 ejercicio de velocidad con precisión, se realiza una secuencia de habilidades (Saltos, zigzag, globitos) seguida de una aceleración hasta un punto donde deben dejar un objeto y que se sostenga de forma estable, para poder realizar trabajo de regreso, se realiza estilo relevos. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de manejo de trenzado, aplicando impulso segmentado de cada uno de los pies, agregando movimiento de los brazos de acuerdo a la fase de movimiento, luego se realiza conjunto, enlazando todos los elementos trabajados. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cruces con obstáculos. se ubica una línea de platillos, separados a una distancia apropiada para poder cruzar y descruzar los pies cada que se supera un platillo, la idea es que un obstáculo se pase con las piernas separadas y el siguiente con las piernas cruzadas, primero se realiza hacia atrás con ayuda de un compañero para el impulso, luego hacia adelante. 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:	2026-05-21	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
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
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			Asistio
1146139617	ANGELA NATALIA CORREA			Asistio