

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:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	23
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.

UDICA :

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 :

Exploración técnica aplicada

SUBTEMAS :

Pruebo variaciones técnicas de las habilidades vistas ajustando impulso, frenado y cambios de dirección. Aplico el zigzag con variaciones de velocidad y equilibrio

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 a un pie, con variación de dirección (Zigzag), seguidos de aceleración corta y cambio de dirección, ritmo y control de velocidad en retorno.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de estabilidad en un patín, reforzando trabajo de balanceo corporal y posición básica para realización del ejercicio. luego se trabaja con semi apoyo en una rueda trabajo de elevación o salto, zig zag y adelantamiento de patín (Spagatta) se practica con ambos pies y se define pie dominante.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Zig zag a un pie. Se toma impulso y se eleva un patín, para realizar trabajo de zigzag con el patín que se mantiene en el piso, primero se trabaja con el imaginario de desplazamiento para el movimiento espontáneo luego se colocan platillos para definir punto de cambio de dirección.

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