

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-05-06 | 4. HORA:              | Miercoles,14:30:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PATINAJE   | 6. N° DE SESIÓN:      | 17                          |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bosa       | 8. N° DE SEMANA:      | 9                           |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5          | 9. CICLO:             |                             |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                             |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                             |
| <b>COGNITIVA :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                             |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                             |
| <b>LUDICA :</b><br>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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                             |
| <b>TEMA :</b><br>Transición de peso y postura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                             |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Traslado el peso de mi cuerpo de un apoyo a otro manteniendo la postura de patinaje y evitando perder el equilibrio. Mantengo el equilibrio en la posición básica durante diferentes desplazamientos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                             |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Platillos, conos, aros, lazos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                             |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                             |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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 ejercicios de técnica sin patines (Off-skate) enfatizando en posición del cuerpo, balanceo y estabilidad en un pie de apoyo.<br><br>TIEMPO<br>30 minutos                                                                                                                                                                           |            |                       |                             |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de globitos y empuje lateral, manejo de postura corporal, traslado del peso de cuerpo, en globitos simultáneo, se maneja el peso en el centro corporal, en el globito alternado o empuje lateral se realiza énfasis en manejo del peso corporal en el pie de apoyo. Luego se realiza empuje con elevación de un patin y mantener lo mas que se pueda elevado.<br><br>TIEMPO<br>30 minutos |            |                       |                             |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Mantener en un patin. Primero se toma impuso, en un punto determinado se estabiliza el cuerpo, tanto en posición básica como en traslado de peso sobre punto de apoyo, para luego elevar un patin, y tratar de manter estable el mayor tiempo posible<br><br>TIEMPO<br>20 minutos                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                             |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |                       |                             |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|               |                             |                               |                                                   |            |
|---------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| 1. DE LA BICI |                             |                               | Nombre Instructor: LAURA GERALDINE<br>AMADO SALAS |            |
| 2. Fecha:     | 2026-05-06                  | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Bosa                                |            |
| 3. Hora:      | Miercoles,14:30:00,16:00:00 | 6. N° de Sesion: 17           | 9. N° de Semana: 9                                |            |
| 4. Grupo:     | PATINAJE 4                  |                               | 10. Edades:                                       |            |
| TI            | NOMBRE                      |                               |                                                   | ASISTENCIA |
| 1012436641    | GABRIELA BARRERA            |                               |                                                   | Asistio    |
| 1011233465    | ARIANA SARAY OLIER          |                               |                                                   | Asistio    |
| 1013144016    | ANGEL MARTINA CANO          |                               |                                                   | Asistio    |
| 1146131052    | EMILY MARIANA GUZMAN        |                               |                                                   | Asistio    |
| 1141342573    | DANNA VALENTINA REINA       |                               |                                                   | Asistio    |
| 1034668146    | DANNA SALOME SANCHEZ        |                               |                                                   | Asistio    |
| 1146130650    | ISABELLA MANCERA            |                               |                                                   | Asistio    |
| 1012416253    | SHARITH SAMANTHA CRUZ       |                               |                                                   | Asistio    |
| 1188220645    | ALISON ARIZA                |                               |                                                   | Asistio    |