

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:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
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 :

Desplazamientos combinados

SUBTEMAS :

Combino diferentes tipos de desplazamiento sobre patines manteniendo el ritmo y la coordinación general. Adapto el deslizamiento con patines o sin patines tomando elementos inestables.

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 desplazamientos en posición básica coordinados, agregando manejo de braceo y balanceo del cuerpo en cada paso y momento.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de empuje en parejas, manejando estabilidad en un patin, ayudando al equilibrio corporal con la ayuda del compañero. El estudiante que va al frente hace de base para estabilizar mientras el que está atrás realiza el ejercicio. se toma impulso y se trata de mantener por un tiempo prolongado un patín elevado, luego intercambian roles. Luego se maneja en tríos, donde el primero sirve de base, el segundo eleva un patin y el tercero eleva el contrario al que esta elevando el segundo y se van rotando posiciones.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Combinación de desplazamiento. Se delimitan lugares de intercambio, en un primer momento se desplazan hacia atrás, realizando movimientos de guia con talones o parte de atrás de los patines, al llegar a la zona de intercambio se realiza un giro de media vuelta y se desplazan hacia adelante, tratando de manejar balanceo del cuerpo durante las acciones de empuje, luego en otra zona de intercambio se maneja una posicion de impulso con los brazos, manejando posicion del centro de gravedad bajo.

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:	2026-05-08	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146131357	SARA SAMAY RAMIREZ			No asistio
1012436641	GABRIELA BARRERA			No asistio
1011233465	ARIANA SARAY OLIER			No asistio
1013144016	ANGEL MARTINA CANO			No asistio
1034787752	DANNA SOPHIE ORTIZ			No asistio
1146131052	EMILY MARIANA GUZMAN			No asistio
1141342573	DANNA VALENTINA REINA			No asistio
1028683411	SALOME RIASCOS			No asistio
1141127448	VALERIA BETANCURT			No asistio
1010967660	SAMANTA RAMOS			No asistio
1141336665	SARA GABRIELA CASTRO			No asistio
1012394136	LAURA VALENTINA GRANADOS			No asistio
1028701798	ANALUCIA GARCIA			No asistio
1034668146	DANNA SALOME SANCHEZ			No asistio
1146130650	ISABELLA MANCERA			No asistio
1030656008	KEREN VALENTINA ROJAS			No asistio
1012416253	SHARITH SAMANTHA CRUZ			No asistio
1028790060	VALERY LIZETH CRUZ			No asistio
1013129380	ANA SOFIA MONROY			No asistio
1023166833	JULIANA SOFIA REYES			No asistio
1188220645	ALISON ARIZA			No asistio