

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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
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 :

Control corporal en curvas

SUBTEMAS :

Mantengo el control del cuerpo al tomar curvas ajustando la inclinación y la trayectoria de los patines. Entiendo la posición y ubicación correcta de los brazos

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 saltos cruzados, se realizan saltos de frente o de lado, intercambiando la posición de los pies entre cada salto. luego se utiliza escalera de coordinación, para precisión de los pasos.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de cruzado de patines, en superficie blanda se trabaja cruzado de patines uno sobre otro, ajustando la inclinación del cuerpo, la posición de los pies y posición del cuerpo. Se realiza la transición a piso duro, primero se trabaja en espacio plano recto, manteniendo por un lapso largo el cruzado, luego se realiza continuo.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Curvas sostenidas. Se toma impulso en la recta y al llegar a la curva se realiza el cruzado de un patín sobre el otro, tratando de mantener por el mayor tiempo posible, posición del cuerpo y los patines.

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:	2026-05-13	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
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
1028683411	SALOME RIASCOS			Asistio
1010967660	SAMANTA RAMOS			Asistio
1034668146	DANNA SALOME SANCHEZ			Asistio
1146130650	ISABELLA MANCERA			Asistio
1012416253	SHARITH SAMANTHA CRUZ			Asistio
1188220645	ALISON ARIZA			Asistio