

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:                                     | 2026-05-20 | 4. HORA:              | Miercoles,14:30:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                            | PATINAJE   | 6. N° DE SESIÓN:      | 21                          |
| 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 :

Carrera suave con patines

SUBTEMAS :

Mantengo un desplazamiento continuo con ritmo estable y postura correcta durante la carrera suave con patines, Identifico la corrección de mis dificultades y mejoro de manera individual mi desempeño.

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 coordinación en escalera, trabajando de a tres repeticiones cada ejercicio, manejando progresión en el ritmo o intensidad en la ejecución en cada repetición.

TIEMPO  
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de ritmo constante, controlado, en parejas, se realizan una cantidad de vueltas, las parejas se forman de acuerdo al nivel de cada estudiante manejando similitud de ritmo que puedan mantener mientras realizan el ejercicio, se van turnando quien va al frente en cada vuelta. La idea es que trabajen en equipo y no como rivales. luego se realiza manejando trabajo técnico alternado, coordinando con el compañero, se proponen ejercicios de empuje con recobro elevando rodilla al frente, con recobro elevando patín atrás, con recobro y toque cruzado, siempre sincronizando con el compañero.

TIEMPO  
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
Americanas, Se realiza trabajo de empuje y velocidad de un punto a otro, se aprovecha el impulso del compañero para tener mayor velocidad de arranque, pero se debe manejar buena postura corporal para control de la velocidad.

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<br>AMADO SALAS |            |
| 2. Fecha:     | 2026-05-20                  | 5. Centro de Interes PATINAJE | 8. Localidad: Bosa                                |            |
| 3. Hora:      | Miercoles,14:30:00,16:00:00 | 6. N° de Sesion: 21           | 9. N° de Semana: 11                               |            |
| 4. Grupo:     | PATINAJE 4                  |                               | 10. Edades:                                       |            |
| TI            | NOMBRE                      |                               |                                                   | ASISTENCIA |
| 1011233465    | ARIANA SARAY OLIER          |                               |                                                   | Asistio    |
| 1146131052    | EMILY MARIANA GUZMAN        |                               |                                                   | Asistio    |
| 1141342573    | DANNA VALENTINA REINA       |                               |                                                   | Asistio    |
| 1028683411    | SALOME RIASCOS              |                               |                                                   | Asistio    |
| 1141127448    | VALERIA BETANCURT           |                               |                                                   | Asistio    |
| 1010967660    | SAMANTA RAMOS               |                               |                                                   | Asistio    |
| 1034668146    | DANNA SALOME SANCHEZ        |                               |                                                   | Asistio    |
| 1012416253    | SHARITH SAMANTHA CRUZ       |                               |                                                   | Asistio    |
| 1188220645    | ALISON ARIZA                |                               |                                                   | Asistio    |