

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:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	22
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 :

Secuencias motrices guiadas

SUBTEMAS :

Sigo las secuencias propuestas enlazando desplazamientos, giros y frenadas sin interrumpir el movimiento. Desarrollo el conocimiento de los dos sentidos en los que se pueden realizar el movimiento

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 ejercicio de velocidad con precisión, se realiza una secuencia de habilidades (Saltos, zigzag, globitos) seguida de una aceleración hasta un punto donde deben dejar un objeto y que se sostenga de forma estable, para poder realizar trabajo de regreso, se realiza estilo relevos.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de manejo de trenzado, aplicando impulso segmentado de cada uno de los pies, agregando movimiento de los brazos de acuerdo a la fase de movimiento, luego se realiza conjunto, enlazando todos los elementos trabajados.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Cruces con obstáculos. se ubica una línea de platillos, separados a una distancia apropiada para poder cruzar y descruzar los pies cada que se supera un platillo, la idea es que un obstáculo se pase con las piernas separadas y el siguiente con las piernas cruzadas, primero se realiza hacia atrás con ayuda de un compañero para el impulso, luego hacia adelante.

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:	2026-05-22	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011233465	ARIANA SARAY OLIER			Asistio
1141342573	DANNA VALENTINA REINA			Asistio
1028683411	SALOME RIASCOS			Asistio
1010967660	SAMANTA RAMOS			Asistio
1028701798	ANALUCIA GARCIA			Asistio
1034668146	DANNA SALOME SANCHEZ			Asistio
1146130650	ISABELLA MANCERA			Asistio
1030656008	KEREN VALENTINA ROJAS			Asistio
1012416253	SHARITH SAMANTHA CRUZ			Asistio
1188220645	ALISON ARIZA			Asistio