

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,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ejecutar diversos ejercicios y movimientos de naturaleza general, proyectados al patinaje, demostrando dominio de mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :

Reconocer la incidencia del propio estado de ánimo en el desempeño durante las actividades lúdico-deportivas, identificando cómo las emociones pueden influir positiva o negativamente en la participación, el esfuerzo y la convivencia, y buscando estrategias para regularlas de manera adecuada.

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 :

Explorar el juego como un momento especial dentro del centro de interés, permitiendo a los escolares que participen en actividades lúdicas que estimulen la creatividad, la interacción y el disfrute, fortaleciendo al mismo tiempo habilidades motoras, emocionales y sociales.

TEMA :

Control de elementos en patines

SUBTEMAS :

Lanzo y atrapo elementos con las manos sin perder el control de estos. Afianzo la posición básica del patinaje de carreras.

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 actividad de lanzar y atrapar, con un globo, se lanza hacia arriba y luego se atrapa, sin perder de vista el globo, se van agregando ejercicios para realizar antes de atrapar el globo, como girar, agacharse a tocar el piso, dar aplausos tanto al frente del cuerpo como atrás y combinarlos, entre otros que puedan sugerir los estudiantes.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de lanzar y recoger platillo, controlar que sea lanzado al frente y con la postura corporal baja para que no se gire, para que para recogerlo se direccione el desplazamiento en línea recta. Se diversifica la forma de lanzamiento del platillo, como lanzarlo por detrás de su cuerpo hacia adelante por el medio de sus piernas, lanzarlo hacia atrás y girar para recogerlo, en posición de apoyo de petición y otras que sugieran los estudiantes.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Relevos, se ubican en parejas, uno al frente y el otro atrás, los estudiantes que están al frente deben mantener la posición básica, los que están atrás, deben darles un impulso (empuje con los brazos) para que avancen, luego acelerar para alcanzarlos y volver a impulsarlos. luego cambian roles.

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:	2026-05-20	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
07446952	ROMINA VICTORIA PADRON			Asistio
1146143314	MARIA JOSE BERNAL			Asistio
1013153093	VERONICA ALEJANDRA BUITRAGO			Asistio
1141358988	ANA VICTORIA REINA			Asistio
1220224392	SARA SALOME MURCIA			Asistio
1011249857	MAGDIEL AREVALO			Asistio
1141360199	ANTONELLA ANAYA			Asistio
1146142937	EMILY ISABELLA CRUZ			Asistio