

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:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	17
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 :

Transición de peso y postura

SUBTEMAS :

Traslado el peso de mi cuerpo de un apoyo a otro manteniendo la postura de patinaje y evitando perder el equilibrio. Mantengo el equilibrio en la posición básica durante diferentes desplazamientos

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 ejercicios de técnica sin patines (Off-skate) enfatizando en posición del cuerpo, balanceo y estabilidad en un pie de apoyo.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de globitos y empuje lateral, manejo de postura corporal, traslado del peso de cuerpo, en globitos simultáneo, se maneja el peso en el centro corporal, en el globito alternado o empuje lateral se realiza énfasis en manejo del peso corporal en el pie de apoyo. Luego se realiza empuje con elevación de un patin y mantener lo mas que se pueda elevado.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Mantener en un patin. Primero se toma impuso, en un punto determinado se estabiliza el cuerpo, tanto en posición básica como en traslado de peso sobre punto de apoyo, para luego elevar un patin, y tratar de manter estable el mayor tiempo posible

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:	2026-05-05	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013151274	EILEEN CELESTE MARTINEZ			Asistio
1073249295	EVELYN HERNANDEZ			Asistio
1012454142	LIZETH STEFANIA RATIVA			Asistio
1141348381	DANIELA SANCHEZ			Asistio
1011235657	KEREN ROMERO			Asistio
1011223926	ANA MARIA ZAMUDIO			Asistio
1030684437	MELANIE SOFIA QUITAMAURE			Asistio
1141347491	ISABELLA HERNANDEZ			Asistio