

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:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
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 :

Construir entornos pedagógicos protectores y reflexiones sobre la motivación que fortalezcan la participación, permanencia y el desarrollo integral de los NNAJ, promoviendo la construcción de vínculos seguros y el reconocimiento del C. I. como un espacio inclusivo y transformador.

UDICA :

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 :

Braceo y ritmo de carrera

SUBTEMAS :

Coordinación del braceo con el movimiento de piernas en desplazamientos rápidos. Sincronización del braceo en ejercicios de velocidad y resistencia.

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 ronda de “Jálame la pitita-tá” en donde se coordina movimiento de extremidades por segmento, primero unilateral y luego cruzado, manejando diferentes ritmos de movimiento.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de Braceo en posición básica se organizan en parejas, uno va empujando al otro, el que va al frente se ubica en posición básica y maneja movimiento de brazos al frente y atrás mientras el que va detrás va patinando y le da impulso colocando sus manos en su espalda, luego intercambian roles. Se trabaja de forma estática ejercicio de cambio de ritmo de braceo dependiendo la indicación, como se manejaría la velocidad del movimiento si se está relajado, como si se está algo apresurado o si se está con prisa.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Toque cruzado. se debe elevar un patín y tocarlo por el frente del cuerpo con la mano contraria de la extremidad que se eleva, es decir, si se eleva el patín derecho se debe tocar con el patín izquierdo, si el patín que se eleva es el izquierdo, se debe tocar con la mano derecha, luego se toca por atrás del cuerpo.

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:	2026-06-09	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012472275	DAIMON SMITH CAÑON			Asistio
1028845561	EMILY LUCIANA TAVERA			Asistio
1146146814	EMILY CARDENAS			Asistio
1206225293	AYLIN DAYANNA OSSA			Asistio
1073530254	VALERIA ROJAS			Asistio
1211713692	EIMY LUCIA FORERO			Asistio
1013153855	EILEN ABRIL QUIROGA			Asistio
1012469469	EDWARD JOAQUIN SERRATO			Asistio
1012469698	ADHARA DIAZ			Asistio
1141362549	LUCIANA MOYANO			Asistio
1146144766	DANNA SOFIA LANCHEROS			Asistio
1146144574	MARIA VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1012469145	NAHIA ANTONELLA LOZANO			Asistio