

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,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	27
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.

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 :

Manejo del slalom sencillo con y sin elementos

SUBTEMAS :

Reconozco los diferentes patrones de desplazamiento en pista plana como el zigzag. Aplico el zigzag con variaciones de velocidad y equilibrio

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 actividad de velocidad rivalizada, se organizan en 3 o 4 grupos y se distribuyen en figura geométrica, dejando en un punto central, cada estudiante de cada grupo tiene un número, y a la indicación de la formadora, el estudiante de ese número se dirige a la parte de atrás de su grupo, y pasa entre sus compañeros hacia el frente del grupo realizando zigzag, luego intentar atrapar el objeto central antes que un compañero de otro grupo lo tome.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de slalom, se organizan dos líneas de obstáculos en forma de slalom, en parejas van realizando el ejercicio, manejando el sentido de entrada y cambio de dirección, se trabajan variaciones como zapateo para cambio de dirección, giro completo en cada obstáculo, giro y salto en cada obstáculo, cambio de dirección de desplazamiento al avanzar.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Slalom en montaña, sobre el peralte de la curva se ubican platillos en formación de slalom, los estudiantes realizan el ejercicio con la particularidad de que hacia una dirección se realiza impulso hacia la otra se deslizan en posición.

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,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013151274	EILEEN CELESTE MARTINEZ			No asistio
1034788488	ALICE SALOME GARZON			No asistio
1012454142	LIZETH STEFANIA RATIVA			No asistio
1141348381	DANIELA SANCHEZ			No asistio
1011235657	KEREN ROMERO			No asistio
1011223926	ANA MARIA ZAMUDIO			No asistio
1011236486	NAIA SALOME NEITA			No asistio
1013145214	HELEN XIMENA LOPEZ			No asistio
1030684437	MELANIE SOFIA QUITAMAURE			No asistio
1141347491	ISABELLA HERNANDEZ			No asistio
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			No asistio
1146139617	ANGELA NATALIA CORREA			No asistio