

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:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
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 :

Frenado seguro y estable

SUBTEMAS :

Aplico frenadas básicas deteniéndome de forma progresiva sin caer ni chocar con mis compañeros. Mantengo un desplazamiento continuo con ritmo estable y postura correcta durante la carrera suave con patines.

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 relevos, trabajando un circuito de ochos, para realizar trabajo de cambio de dirección y manejo de velocidad en la curva. Se divide el grupo en 2 o 3 equipos de igual número de participantes y se le entrega un objeto que sirva de testimonio para realizar el relevo. El escolar que lleve el objeto deberá realizar el circuito corriendo y al terminar entregar el testimonio al compañero que sigue en la fila, el cual deberá salir corriendo una vez reciba el testimonio.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de control de patines y control corporal para práctica de frenada segura, primero a través de contramovimiento y luego con derrape. Se inicia con cada ejercicio de manera estática y luego con un pequeño impulso para ir reduciendo la velocidad.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Meta contra meta. velocidad en circuito ovalado, realizando una vuelta al circuito con rival meta contra meta. Se dispone una línea de salida y meta en la mitad de una recta y otra línea de salida y meta en la otra recta del óvalo. se ubica un escolar en cada línea y se da la salida, ambos deberán salir en sentido no horario a realizar una vuelta a mayor velocidad. Al finalizar se realiza detención segura.

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:	2026-06-16	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013151274	EILEEN CELESTE MARTINEZ			Asistio
1034788488	ALICE SALOME GARZON			Asistio
1012454142	LIZETH STEFANIA RATIVA			Asistio
1141348381	DANIELA SANCHEZ			Asistio
1011236486	NAIA SALOME NEITA			Asistio
1146135931	HANNIE MARIANA GARCIA			Asistio
1146139617	ANGELA NATALIA CORREA			Asistio