

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:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar las capacidades motrices básicas y específicas del patinaje mediante desplazamientos, giros, frenadas y cambios de ritmo en juegos y circuitos con y sin patines, fortaleciendo equilibrio, coordinación y control postural bajo normas de seguridad.

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 :

Desplazamientos combinados

SUBTEMAS :

Combino diferentes tipos de desplazamiento sobre patines manteniendo el ritmo y la coordinación general. Adapto el deslizamiento con patines o sin patines tomando elementos inestables.

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 trabajo de desplazamientos en posición básica coordinados, agregando manejo de braceo y balanceo del cuerpo en cada paso y momento.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de empuje en parejas, manejando estabilidad en un patín, ayudando al equilibrio corporal con la ayuda del compañero. El estudiante que va al frente hace de base para estabilizar mientras el que está atrás realiza el ejercicio. se toma impulso y se trata de mantener por un tiempo prolongado un patín elevado, luego intercambian roles. Luego se maneja en tríos, donde el primero sirve de base, el segundo eleva un patín y el tercero eleva el contrario al que está elevando el segundo y se van rotando posiciones.

TIEMPO
30 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Combinación de desplazamiento. Se delimitan lugares de intercambio, en un primer momento se desplazan hacia atrás, realizando movimientos de guia con talones o parte de atrás de los patines, al llegar a la zona de intercambio se realiza un giro de media vuelta y se desplazan hacia adelante, tratando de manejar balanceo del cuerpo durante las acciones de empuje, luego en otra zona de intercambio se maneja una posición de impulso con los brazos, manejando posición del centro de gravedad bajo.

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:	2026-06-03	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011233465	ARIANA SARAY OLIER			Asistio
1141342573	DANNA VALENTINA REINA			Asistio
1028683411	SALOME RIASCOS			Asistio
1141127448	VALERIA BETANCURT			Asistio
1010967660	SAMANTA RAMOS			Asistio
1028701798	ANALUCIA GARCIA			Asistio
1034668146	DANNA SALOME SANCHEZ			Asistio
1146130650	ISABELLA MANCERA			Asistio
1030656008	KEREN VALENTINA ROJAS			Asistio
1012416253	SHARITH SAMANTHA CRUZ			Asistio
1188220645	ALISON ARIZA			Asistio