

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:	2026-06-12	4. HORA:	Viernes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	28
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 : Giros básicos controlados			
SUBTEMAS : Realizo giros básicos hacia la derecha e izquierda manteniendo una base estable y controlando la velocidad. Diseño secuencias de ejercicios para mejorar mis habilidades en el patinaje.			
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 reacción y velocidad con juego de “hombre, tigre, escopeta” donde se ubican en dos grupos en un punto central y se trazan una zona de seguridad a la misma distancia a ambos lados del punto central. Los estudiantes de cada equipo deben ponerse de acuerdo sobre cuál mímica van a hacer, puede ser la de un hombre: pose cruzando brazos; de un Tigre: rugiendo; o de una escopeta: el sonido del disparo. Teniendo en cuenta que el hombre domina la escopeta, esta mata al tigre y este se come al hombre (Mismo sentido del juego “piedra, papel o tijeras”) los equipos se ubican uno frente a otro y a la voz de tres los estudiantes realizan la mímica acordada, el equipo que pierda debe dirigirse a la zona de seguridad antes de ser alcanzado por los compañeros del otro equipo. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Espacio para colocarse patines y protecciones y para la verificación de la postura adecuada de estos. Trabajo de trenzado con cambio de dirección, se trabaja slalom en donde se cruza hacia el lado donde se encuentra el siguiente obstáculo sobrepasando el pie que se encuentra al lado contrario a donde nos dirigimos, acomodando las opciones a la forma más eficiente de hacerlo. Después de esto se procede a hacer la secuencia de trenza en un mismo sentido y aumentando la frecuencia de realización del ejercicio. Primero en un sentido de giro y luego hacia el otro, también se realiza hacia atrás. TIEMPO 30 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se realiza ejercicio de relevos, donde se distribuyen los estudiantes en una línea a lo largo del escenario y deben llevar un testimonio de un compañero a otro pero con la diferencia de que se hace patinando hacia atrás. La entrega de testimonio se hace ubicándose espalda con espalda y se pasa el testimonio por el medio de las piernas. Luego de recibirlo quien tiene el testimonio debe girarse y realizar el recorrido hasta donde se encuentra el otro compañero y realizar la acción de paso. La idea es que hayan dos o tres equipos y gana quien termine primero el recorrido de ida y luego el equipo que termine primero el recorrido de ida y regreso. 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:	2026-06-12	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:30:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012436641	GABRIELA BARRERA			Asistio
1011233465	ARIANA SARAY OLIER			Asistio
1013144016	ANGEL MARTINA CANO			Asistio
1141342573	DANNA VALENTINA REINA			Asistio
1034668146	DANNA SALOME SANCHEZ			Asistio
1030656008	KEREN VALENTINA ROJAS			Asistio
1012416253	SHARITH SAMANTHA CRUZ			Asistio