PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO**
3. FECHA:	2022-02-18	4. HORA:	Viernes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario además del control respiratorio.

COGNITIVA :
Identifico las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para el desarrollo de actividades en el medio.

PSICOSOCIAL :
Participar de las diferentes actividades programadas siguiendo normas, respetando a los compañeros, docente y entorno

LUDICA :
Identifico a mis compañeros y al docente como integrantes fundamentales de las actividades propuestas en el centro de interés

TEMA :
Demostrar las habilidades básicas, motrices de ubicación, tiempo y espacio en el medio, con la relación del control respiratorio.

SUBTEMAS :
Evidencio el esquema e imagen corporal que tengo con mis experiencias previas, demostrando patrones fundamentales de movimiento y coordinativas viso manual y visopedica, además de el reconocimiento del control respiratorio en la natación.

IMPLEMENTACION :
Conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
*Saludo inicial, recordar la importancia de las normas de bioseguridad dentro y fuera de la clase. * Explicación de la temática a abordar en clase * Movimiento articular y estiramiento *Carrera continua.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Actividad rompe hielo Cadenita. Los estudiantes de manera individual se deberán ubicar en la mitad de la cancha múltiple, uno de ellos será el elegido y tendrá como objetivo coger a cada uno de sus compañeros, a medida de que los va cogiendo ellos se deberán coger de la mano formando una cadenita, y buscar atrapar al resto e los compañeros sin soltarse hasta que quede un solo estudiante. 2. Explicación y reconocimiento de las técnicas de respiración (inhalación, Bloqueo y exhalación) en la natación: - Boca – Boca - Boca – nariz -Boca – Nariz boca 3. Bloqueo: los estudiantes deben formar grupos de 5 personas, en el cual se van a ubicar en circulo, cada uno deberá tomar aire en el turno que le corresponda por la boca, decir su nombre y sostenerlo mientras que cada compañero realiza la misma acción cuando todos los integrantes hayan dicho el nombre podrán exhalarlo por la nariz. La actividad inicia solo diciendo el primer nombre, y ronda tras ronda van a ir agregando hasta decir todo su nombre generando un bloqueo en la respiración. 4. El Abecedario. Los estudiantes deberán formar un círculo, y la actividad consiste en que realicen una inhalación profunda por la boca, realicen un bloqueo y puedan decir todo el abecedario, sosteniendo el aire, cuando finalicen las letras podrán realizar la exhalación por la nariz. La actividad se iniciará únicamente diciendo las bocales y se debe ir progresando en el bloqueo hasta lograr decir todo el abecedario.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante, deberá realizar en cualquier dirección y por toda la cancha diferentes desplazamientos como el profesor lo indique ya sea de forma frontal, lateral o de espaldas, manejando la técnica de respiración anteriormente explicada (boca – nariz). El profesor por medio de un aviso sonoro, en este caso el sonido del silbato, indicara el momento en que el estudiante deberá hacer un bloqueo en la respiración y realizar equilibrio en una sola pierna hasta que vuelva a sonar el silbato y siga realizando el desplazamiento indicado. *Variante: una vez el grupo maneje el bloqueo y el equilibrio con ambas piernas, se podrá agregar una nueva indicación sonora, y puede ser que al doble sonido del silbato el estudiante siga realizando el movimiento, pero generando el desplazamiento hasta que vuelva a zona el silbato. Podemos alternar las dos indicaciones sonoras, y trabajar la atención y toma de decisión del estudiante.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento y vuelta a la calma 2. interacción con los estudiantes de su percepción y gusto por las actividades. 3. Retroalimentación de los conceptos desarrollados en la clase.

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO	
2. Fecha:	2022-02-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025547928	JOHAN JOEL JIMENEZ	Asistio
1025550608	MELANY PAOLA RODRIGUEZ	Asistio
N37664605557	SOFIA VALENTINA STELING	Asistio
1025550162	MARIA GABRIELA MARTINEZ	No asistio
1141328623	JUAN DAVID MARTINEZ	No asistio
1029151031	PAULINE SOFIA ANGARITE	No asistio
1028495997	SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
1033764072	DILAN SANTIAGO CALDERON	Asistio
1011211194	ALEXA JIMENEZ	Asistio
1025541781	NATALY DANIELA LLANOS	Asistio
1016732882	SOFIA URREGO	Asistio
1033777616	CRISTIAN ANDRES GARZON	Asistio