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:	2022-03-08	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

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 :
Potenciar los patrones básicos de movimiento. Exploro opciones de movimiento en el medio.

SUBTEMAS :
Evidencio el esquema e imagen corporal que tengo con mis experiencias previas, identifico y desarrollo la tensión y relajación muscular en mis extremidades inferiores en diferentes posiciones para realizar acercamiento a las posiciones de flotación.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, Pelotas de letras

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial, recordar la importancia de las normas de bioseguridad dentro y fuera de la clase. 2. Explicación de la temática a abordar en clase 3. Movimiento articular y estiramiento

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Actividad Rompe hielo: Los estudiantes deben conformar parejas, al sonido del pito y por un minuto cada uno debe intentar tocar la mayor cantidad de veces las rodillas del compañero, al final el compañero que menos veces logre tocar las rodillas pagara penitencia. Variantes: • El que mas veces toque las rodillas del compañero • El que más veces toque los Tobillos del compañero • El que más veces toque la espalda del compañero 2. Propulsión. Para este ejercicio los estudiantes van a seguir trabajando en las mismas parejas, y van a tener una colchoneta. La actividad consiste en que por un tiempo de 40 segundos uno de los dos estudiantes se acueste en posición ventral y sostenga sus piernas en elevación en un Angulo de 40 grados. Mientras uno de los compañeros realiza este ejercicio el compañero realizara saltos en x por el mismo tiempo. • Repeticiones 4 • Tiempo de trabajo40 seg. • Recuperación entre series 1 min. 3. En las mismas parejas, pero hora con una pelota de letras a la altura de los tobillos en la misma posición ventral durante 40 seg los estudiantes deben realizar ascenso y descenso de las piernas sin dejar caer la pelota. • Repeticiones 3 • Tiempo de trabajo 40 seg • Tiempo de recuperación 2 min. 4. Siguiendo la dinámica de los ejercicios anteriores los estudiantes seguirán trabajando por parejas, pero esta vez la parte central del ejercicio el estudiante deberá hacer la elevación de las piernas de manera alterna intentando no flexionar las rodillas y dejando la en extensión el empeine • Repeticiones 3 • Tiempo de trabajo 40 seg • Tiempo de recuperación 2 min.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto tomaremos la dinámica del ejercicio anterior, todos los estudiantes empezaran al mismo tiempo con el sonido del silbato, deben realizar el ejercicio sin dejar que las piernas toquen el suelo a medida que las piernas toquen el suelo se irán eliminando hasta llegar a mirar que es el estudiante que más tiempo realice el ejercicio.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO	
2. Fecha:	2022-03-08	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1112050048	JESUS DAVID GALVIS	No asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1031129426	SARA NICOLE LEYTON	Asistio
1028800714	DANIEL STIVEN MARTIN	Asistio
1011104806	KEINER MARTINEZ	Asistio
1031541853	DIEGO MARTINEZ	Asistio
1025541169	JHOSY STEBAN MONTEALEGRE	Asistio
1146126164	DUVAN ANDREY ORTIZ	Asistio
1025544110	BRAYAN ANDRES RIOS	Asistio
1029284930	BREINER DANIEL VILLABONA	No asistio
1033736194	MARLON SANTIAGO AGUILLON	Asistio
1044643060	YALENA BILBAO	Asistio