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:	2022-03-01	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Conos, Colchonetas, Pelotas.

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. 4. Carrera continua.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Actividad rompe hielo: Todos los estudiantes deben formar un círculo, en donde cada uno debe decir su nombre y pensar en una fruta por la cual se pueden sentir representado y explicar por qué. Por ejemplo: Mi nombre es Juanita y me presento con un durazno porque soy muy dulce. Variante: una de las variantes que puede tener la actividad es que ahora cada uno de los estudiantes digan su animal favorito y digan porque les gusta. 2. Carrera de pelotas. Los estudiantes deben conformar grupos de 5 estudiantes y ubicarse detrás de uno de los conos en forma de fila. La actividad consiste en que cada grupo debe tener una pelota de letras, el primero de la fila la va a colocar en medio de sus piernas y sin dejarla caer y saltando a pie junto la debe llevar hasta darle la vuelta a un cono que estara al otro extremo y regresar y entregársela a su compañero y así consecutivamente hasta que todos realicen el recorrido. Variante: Las variantes para esta actividad consisten en la parte de las piernas en que se lleve el balón. • Balón entre las piernas arriba de las rodillas entre los cuádriceps • Balón a la altura de las rodillas • Balón debajo de las rodillas en medio de los gastrocnemios. • Balón a la altura de los tobillos. 3. Estrellitas: Para esta actividad los estudiantes deben conformar parejas, cada una de ellas debe tener una colchoneta. Uno de los dos estudiantes se va a acostar en la colchoneta en una posición boca arriba, con los brazos abierto y piernas abiertas a esta posición de ahora en adelante la llamaremos estrellita. El compañero se debe ubicar sin zapatos y de pie en medio de las piernas del compañero que se encuentra en posición estrellita. La actividad consiste en que cuando el estudiante que esta acostado cierre las piernas y los brazos su compañero deberá saltar y abrir las piernas sin lastimar a su compañero, seguido a esto deben realizar el mismo movimiento, pero ahora abriendo las piernas para quedar como en la posición inicial, este movimiento se deberá realizar continuo cada vez aumentando más la velocidad sin perder la coordinación del movimiento. Variante: la variante para este ejercicio consta en la posición del estudiante que esta acostado en posición estrellita el cual ya no estará boca arriba si no boca abajo. 4. Respira bien: Esta actividad consiste que todos los estudiantes si es posible se acuesten encima de una colchoneta de tal manera que queden cómodos en una posición boca arriba o boca abajo, según indicación del profesor y que, en silencio o con música suave, inspiren profundamente por la nariz y exhalen poco a poco por la boca. El estudiante puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cuál de los dos se mueve y lograr conseguir una relajación absoluta. Variantes: las variantes para esta actividad va a ser las diferentes formas de inhalar y exhalar y el control respiratorio que llevemos sobre ellos. • Nariz – Boca • Boca – Nariz • Boca - Nariz, boca

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto los estudiantes deberán estar acostados boca arriba, y Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración. Se empieza por los extremos más distales del cuerpo (primero pies y piernas, luego manos y brazos) para ir poco a poco progresando hacia el centro (abdomen, torso) y posteriormente hacia la cabeza. En cada grupo de músculos se pedirá que se tensen durante unos pocos segundos para posteriormente relajarlos el triple de tiempo del que hayan estado tensados, haciéndose este proceso hasta tres veces seguidas con cada grupo muscular.

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:	2022-03-01	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1112050048	JESUS DAVID GALVIS	Asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	No 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	Asistio
1033736194	MARLON SANTIAGO AGUILLON	Asistio
1044643060	YALENA BILBAO	Asistio