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:	2022-06-01	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
El cuerpo como primer territorio de derechos. • El deporte y los limites (con el cuerpo me relaciono) las normas, las penalidades y los aprendizajes. • El deporte y la gestión de las emociones (con el cuerpo me emociono) El deporte y la ansiedad, la agresividad y las dinámicas del grupo. Emociones positivas. • El deporte y la tramitación de conflictos (con el cuerpo me enfrento) El deporte y los intereses. Ganar y perder. • El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo) – Procesos cognitivos básicos.

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 las capacidades físicas como la velocidad, además de fortalecer habilidades básicas de movimiento y la capacidad coordinativa.

IMPLEMENTACION :
Tubalus

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial por parte del docente a los estudiantes, indicación del buen uso del camerino y agilidad al momento de cambiarse y guardar los objetos personales. 2. Llamado a lista. 3. Explicación de las dinámicas y el objetivo de la sesión de clase. 4. Movimiento articular y estiramiento

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Burbujas, en esta actividad los estudiantes cogidos del borde de la piscina, deberán realizar inmersiones procurando tocar el piso de la piscina, teniendo un control respiratorio de inhalación por la boca y exhalación por la nariz. Este ejercicio será repetitivo y consecutivo 2. Patada. Sentados en el borde de la piscina con la cola casi en el borde los estudiantes deberán realizar un movimiento alterno de las piernas sin flexionar rodilla y realizando una plantiflexion en la articulación del tobillo. Se deberá hacer énfasis en la posición de las piernas para iniciar a tener principios de técnica en la propulsión. • Como variante en esta actividad pasaremos de una posición dorsal a ventral. • En esta actividad realizaremos la explicación de la articulación y armonización con el área de educación física en el cual comprenderemos la importancia de la coordinación viso-pedica. 3. Super Man. Los estudiantes cogidos del borde de la piscina con los brazos totalmente extendidos deberán realizar la patada teniendo una posición horizontal, realizando inmersiones de la cara de manera controlada mientras se realiza un control respiratorio boca – nariz. 4. Los estudiantes realizaran recorridos continuos en espacios determinados con elemento de apoyo “gusano” en posición ventral teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por el docente al momento de realizar la patada como propulsión. • Como variante a este ejercicio el estudiante pasara a una posición dorsal, buscando empezar a tener una buena posición, es decir realizar una propulsión continúa con los pies generen burbujas sin flexionar rodillas. 5. Caballito. Los estudiantes utilizaran el elemento de apoyo “gusano” colocándolo en medio de las piernas optando una posición de montar un caballo. • La primera variante del ejercicio es que cada estudiante teniendo una oposición vertical de manera segura y teniendo control se desplace del borde de la piscina a el separador del carril correspondiente. • La segunda variante es que el estudiante ya con confianza sobre el elemento apoyo empiece a obtener una posición horizontal y realice desplazamientos cortos realizando movimiento alterno de las piernas. • La tercera variante, se enfoca en que el estudiante ya teniendo una posición horizontal realice un movimiento alterno de los brazos de adelantes – atrás sin sacar los brazos del agua.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Para el reto los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en espacios demarcados sin en el material de apoyo, realizando el movimiento alterno de manos y los pies al tiempo, mostrando control de la posición y seguridad en el medio acuático.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. interacción con los estudiantes de su percepción y gusto por las actividades. 2. Retroalimentación de los conceptos vistos en clase. 3. Paso a los camerinos para el cambio.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO	
2. Fecha:	2022-06-01	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222206873	SAMUEL HERRERA	Asistio
1011227462	ANA MARIANA ESTRADA	No asistio
1028789969	BRAB FELIPE SARMIENTO	Asistio
1022392545	SAMUEL ESTEBAN MEJIA	Asistio
1023398773	SOFIA URREGO	No asistio
1016728519	JONATHAN SAMUEL ANGULO	Asistio
1222205307	MARIANA GÓMEZ	Asistio
1034786811	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1027535423	JERALDINE VARELA	Asistio
1030193120	CAROL JULIANA GOMEZ	Asistio
1222206127	MATEO LOPEZ	Asistio
1027535807	JEREMY GARCIA	Asistio