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:	2022-08-09	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
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 :
Tabla

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Paso al camerino cambio para la piscina 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. Propulsión ventral. Con ayuda del elemento de apoyo en este caso la tabla, los estudiantes lo deberán tomar de la parte media de la tabla y en posición ventral deberán realizar propulsión con patada alterna intentando no flexionar las rodillas e intentando mantener en plantiflexion los pies, la posición de la cabeza deberá ser dentro del agua, manejando ciclos respiratorios. mostrando fluidez en el movimiento y seguridad en el medio acuático. 3. Torpedo. Para este ejercicio los estudiantes ya no utilizarán el elemento de apoyo si no que por lo contrario tomando la posición de torpedo en posición dorsal y manteniendo una buena posición corporal, deberán realizar propulsión con los miembros inferiores. 4. Los estudiantes tomaran la posición de torpedo, en donde tendrá que realizar recorridos determinados con un brazo en posición anatómica y el otro en posición de flecha, sosteniendo en la mano extendida un elemento en este caso la tabla. realizando una buena propulsión teniendo en cuenta los principios vistos de la técnica. * Variante. La variante para este ejercicio va en que debe realizar los recorridos cambiando de mano. 5. Flecha ventral. Los estudiantes, en la piscina de iniciación deberán realizar recorridos continuos realizando flechita sin elemento de apoyo en posición ventral, realizando una buena propulsión. 6. Flecha dorsal. Los estudiantes, en la piscina de iniciación deberán realizar recorridos continuos realizando flechita sin elemento de apoyo en posición dorsal, realizando una buena propulsión.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto los estudiantes deberán realizar flecha ventral y dorsal cambiando de posición cada 10 segundos mostrando un buen control corporal y control respiratorio.

TIEMPO
10 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
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO	
2. Fecha:	2022-08-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014484260	EDWIN JESIT ATENCIO	Asistio
1220214436	ANA VALENTINA CIFUENTES	Asistio
1140925675	MARIA JOSE CADENA	Asistio
1023398982	CHRISTOPHER MATEO DURAN	Asistio
1014484261	MIGUEL ANGEL ATENCIO	Asistio
1025547859	ANGEL DANIEL ARENAS	Asistio
1031143645	HANNA MICHELL QUINTERO	Asistio
1140926048	JULIAN MATIAS FORERO	Asistio
1010844269	ANA SOFIA PINILLA	No asistio
1029291823	NICOLAS STIVEN BERNAL	Asistio
1033754933	VALERIA NAVARRO	Asistio