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:	2022-08-05	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
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 pull boy

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
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:	2022-08-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222206873	SAMUEL HERRERA	Asistio
1011227462	ANA MARIANA ESTRADA	Asistio
1028789969	BRAB FELIPE SARMIENTO	No asistio
1022392545	SAMUEL ESTEBAN MEJIA	No asistio
1016728519	JONATHAN SAMUEL ANGULO	Asistio
1222205307	MARIANA GÓMEZ	Asistio
1034786811	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	No asistio
1027535423	JERALDINE VARELA	Asistio
1030193120	CAROL JULIANA GOMEZ	Asistio
1222206127	MATEO LOPEZ	No asistio
1027535807	JEREMY GARCIA	Asistio
1145226707	DILAN ALEXANDER RODRIGUEZ	Asistio