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:	2022-09-08	4. HORA:	Jueves,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
TABLAS

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. Flechita en posición lateral (derecha). Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita sin material de apoyo, manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna lateral teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 3. Flechita en posición lateral (izquierda). Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita sin material de apoyo, manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna lateral teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 4. Teniendo en cuenta la dinámica de los ejercicios anteriores los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechica realizando cambios de posición pasando de derecha a izquierda y viceversa. Manteniendo un control corporal seguridad en el medio acuático y control respiratorio. 5. Entradas. Los estudiantes deberán realizar el principio de entrada al agua desde la posición sentado desde una superficie alta (5 tablas) tomando la posición de flechita en los miembros superiores, deberá flexionar su tronco al nivel que sus manos toque el agua para así realizar el ingreso sin levantar la cola de la tabla. Este ejercicio primero lo realizara fuera de la piscina sobre una colchoneta y seguido a esto lo realizara desde el borde de la piscina. 6. Para este ejercicio seguiremos con la dinámica del ejercicio anterior, pero variaremos la posición del estudiante ya que tendrá como bases sus dos rodillas, de igual manera deberá realizar flexión de su tronco hasta que sus manos toquen el agua. Dentro de estos ejercicios el estudiante deberá mostrar seguridad y control corporal. 7. Siguiendo la dinámica de la sesión el estudiante ahora tendrá como base de sustentación una rodilla y un pie de apoyo ubicado desde el borde de la piscina. Se tendrá énfasis en la posición de los brazos y la cabeza al momento de entrar al agua.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
El reto los estudiantes deberán realizar la entrada desde la posición mas cómoda para cada uno intentando pasar a lo ancho de mamera sub acuática por debajo del primer separador de la piscina.

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:	2022-09-08	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014484260	EDWIN JESIT ATENCIO	No asistio
1220214436	ANA VALENTINA CIFUENTES	Asistio
1023398982	CHRISTOPHER MATEO DURAN	Asistio
1014484261	MIGUEL ANGEL ATENCIO	No asistio
1031143645	HANNA MICHELL QUINTERO	Asistio
1140926048	JULIAN MATIAS FORERO	No asistio
1029291823	NICOLAS STIVEN BERNAL	No asistio
1033754933	VALERIA NAVARRO	Asistio
1023399802	DIEGO ALEJANDRO RAMIREZ	No asistio
1033757568	CELESTE REALPE	Asistio
1033739215	SEBASTIAN ACERO	Asistio
1033762506	SHARON STEFANNYA CARRERO	Asistio
1011212808	DANIEL SANTIAGO SACRISTAN	Asistio
1033776303	VALERY CAROLINA SANCHEZ	Asistio
1033780618	FELIPE ACERO	Asistio
1033764072	DILAN SANTIAGO CALDERON	Asistio