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:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
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 :
Pelotas - Colchoneta

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. Vadeo dinámico, los estudiantes realizar desplazamiento en vadeo dinámico (perrito) de manera continua en una distancia determinada por el docente. 3. Flechita en posición ventral. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita con material de apoyo que en este caso será una pelota, que la llevaran en las manos manteniendo la posición de flechita. manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 4. Flechita en posición dorsal. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita con material de apoyo que en este caso será una pelota, que la llevaran en las manos manteniendo la posición de flechita. manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 5. Cambios de posición, los estudiantes deberán realizar desplazamientos en posición flechita realizando cambios de posición cada 7 segundos pasando de posición ventral a posición dorsal. Manteniendo el material de apoyo que será la misma pelota utilizado en los ejercicios anteriores. Mostrando dominio corporal y seguridad en el medio acuático.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Desde la plataforma de la piscina utilizando una colchoneta el estudiante se acostara encima de la misma y manteniendo la posición de flechita deberá deslizarse ingresando al agua manteniendo la posición teniendo control respiratorio y de manera continua iniciar con la propulsión y realizar el recorrido correspondiente en flechita ventral.

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:	2022-09-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,13:00:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
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	Asistio
1029291823	NICOLAS STIVEN BERNAL	No asistio
1033754933	VALERIA NAVARRO	Asistio
1023399802	DIEGO ALEJANDRO RAMIREZ	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