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:	2022-09-06	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
Gusano

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 el gusano, los estudiantes lo deberán colocar debajo de los brazos dejando una oreja o espacio entre el gusano y el pecho 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 por fuera del agua. 3. Propulsión dorsal. Con ayuda del elemento de apoyo en este caso el gusano, los estudiantes lo deberán colocarlo detrás de la espalda dejando una oreja o espacio entre el gusano y la espalda y en posición dorsal deberán realizar propulsión con patada alterna intentando no flexionar las rodillas y sin que salgan del agua e intentando mantener en plantiflexion los pies, la posición de la cabeza deberá estar mirando hacia arriba (techo) y recostada sobre el gusano. 4. Caballito. Los Estudiantes deberán colocar el gusano en medio de las piernas, y buscando tener una posición horizontal realizar desplazamientos realizando una propulsión con patada alterna. 5. Perrito. Teniendo en cuenta la posición del ejercicio anterior en este ejercicio deberá realizar un movimiento alterno con los brazos llevándolos al frente y después al abdomen siempre debajo del agua. La cabeza seguirá estando por fuera del agua. 6. Burbujas, en esta actividad los estudiantes realizaran las burbujas como medio de recuperación de la actividad realizada.

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. En el reto los estudiantes deberán saltar desde el borde de la piscina y realizar perrito o vadeo dinámico a lo ancho de la piscina sin material de apoyo.

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:	2022-09-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033736194	MARLON SANTIAGO AGUILLON	Asistio
1044643060	YALENA BILBAO	Asistio
1057515869	TANIA ZHARICK CADENA	Asistio
1146884385	DAVID JERONIMIO FORERO	Asistio
1028890562	DANIEL ORLANDO PINEDA	Asistio
1024551924	EMERSON STIVEN PEREZ	Asistio