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,14:30:00,16:00:00
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 :
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
15 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. Cambios de posición. Los estudiantes deberán realizar ejercicios de flotación realizando cambios de posición pasando de ventral a dorsal teniendo un control respiratorio y corporal. 3. Vadeo dinámico, los estudiantes realizar desplazamiento en vadeo dinámico (perrito) de manera continua en una distancia determinada por el docente. 4. Los estudiantes utilizando como material de apoyo la tabla en el pecho realizaran patada alterna generando una propulsión continua en una posición dorsal, se debe tener en cuenta que el estudiante deberá mantener buena posición corporal, control respiratorio, y los principios de técnica de la patada. 5. Manteniendo la dinámica del ejercicio anterior se tendrá como variante que la posición de la tabla no estará pegada al pecho si no que deberá estar elevar manteniéndose fuera del agua. La posición de los brazos constara de una flexión de codo que a la vez esta pegada al tronco. 6. Torpedo. Para este ejercicio los estudiantes realizaran desplazamiento continúo manteniendo la posición de torpedo en posición dorsal sin elemento de apoyo. • Como variante para este ejercicio cambiará la posición de los brazos ya que uno deberá estar en posición anatómica es decir pegado al tronco y el otro deberá estar totalmente extendido por encima de la cabeza. Se deberá realizar los recorridos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Flechita alternada. Para este ejercicio durante el recorrido los estudiantes deberán realizar patada alterna en posición dorsal realizando movimientos alternos de extensión de brazos por encima de la cabeza con un intervalo de tiempo de 5 segundo entre brazo y brazo.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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,14:30:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 3	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