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:	2022-09-09	4. HORA:	Viernes,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 :
Tabla - 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 miniutos

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. 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. 4. 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. 5. 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

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011227462	ANA MARIANA ESTRADA	Asistio
1022392545	SAMUEL ESTEBAN MEJIA	Asistio
1016728519	JONATHAN SAMUEL ANGULO	No asistio
1222205307	MARIANA GÓMEZ	Asistio
1034786811	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1027535423	JERALDINE VARELA	Asistio
1030193120	CAROL JULIANA GOMEZ	Asistio
1013648400	MARIANA SOFIA BUITRAGO	Asistio