

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático

COGNITIVA :
Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.

PSICOSOCIAL :
incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos

SUBTEMAS :
Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.

IMPLEMENTACION :
tablas , gusanos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo

TIEMPO
20 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013640383	BRAYDER MAURICIO DUARTE			Asistio
1028682842	JUAN DAVID BUENO			Asistio
1016721784	VALERY MICHELL LUJAN			Asistio
04251233	VALERIA ELIZABETH CARIBE			Asistio
1016721513	SHARON NICOLLE VICTORINO			Asistio
1025068239	JUAN DAVID MARTINEZ			Asistio
1033754087	NICOL DAYANA GIL			Asistio
1022981435	ARJEN DUVAN MARQUEZ			Asistio
1106782525	JADER SNEYDER VANEGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013640383	BRAYDER MAURICIO DUARTE			Asistio
1028682842	JUAN DAVID BUENO			Asistio
1206214966	EVELIN DIAZ			Asistio
1069740513	JHONATAN JAIR PINEDA			Asistio
1016721784	VALERY MICHELL LUJAN			Asistio
04251233	VALERIA ELIZABETH CARIBE			Asistio
1016721513	SHARON NICOLLE VICTORINO			Asistio
1025068239	JUAN DAVID MARTINEZ			Asistio
1033754087	NICOL DAYANA GIL			Asistio
1022981435	ARJEN DUVAN MARQUEZ			Asistio
1106782525	JADER SNEYDER VANEGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-18	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.Festival " desafío jornada escolar complementaria"zonal 2022 cefe san cristobal.			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. BRINDAR A LOS ESTUDIANTES DE LA ZONA, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ,UN ESPACIO DE PARTICIPACION ENTORNO A LA DEMOSTRACION DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL TIMPO DE PERMANENCIA EN LAS DIFERENTES CENTROS DE INTERES,GENERANDO UN ESPACIO DE SIMULACION DE COMPETENCIA, RECONOCIMIENTO E INTEGRACION.			
IMPLEMENTACION : CANCHAS, CONOS,BALONES,AROS.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida , saludo ubicar a los estudiantes en las estaciones. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Efectuar cinco (5) lanzamientos de precisión (por el aire) al cono ubicado a 4 metros de distancia (para escolares de ciclo 3) y 5 metros (para escolares de ciclo 4), los lanzamientos se realizarán con la mano dominante. 2.Ubicar los aros con distancia de 40 cms cada uno a lado y lado y los conos adelante dos metros ubicándolos al igual que los aros, el o la estudiante deberá realizar el recorrido con saltos laterales a un pie en los aros y desplazamientos rápidos y coordinados en los conos (slalom). 3.Ubicar los conos a una distancia de dos metros cada uno en línea recta, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá ir al primer cono, regresar al punto de partida, para luego ir al siguiente cono y así sucesivamente hasta que termine el recorrido en el punto de partida 4. Ubicar los aros a una distancia de un (1) metro cada uno, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá saltar a pies juntos entre los aros (adelante y atrás). TIEMPO 4 horas			
RETO : ACTIVIDADES cual colegio tuvo mejor desempeño. TIEMPO 20min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Despedida entregada de refrigerios y premios. TIEMPO 20min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-20	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : piscina,tablas,aletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 20min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?

TIEMPO

20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Afianzo los movimientos de MS elementales del estilo pecho.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo. TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras. mi territorio una parte de mi ciudad. hidratación vuelta a la calma, realizar junto con la familia una cartel donde nos cuenten que les gusta de la ciudad donde viven y que no deben hacer para que la ciudad no se vea fea y gastada.

TIEMPO

20min

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.			
IMPLEMENTACION : tablas , gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013640383	BRAYDER MAURICIO DUARTE			Asistio
1028682842	JUAN DAVID BUENO			Asistio
1016721784	VALERY MICHELL LUJAN			Asistio
04251233	VALERIA ELIZABETH CARIBE			Asistio
1016721513	SHARON NICOLLE VICTORINO			Asistio
1025068239	JUAN DAVID MARTINEZ			Asistio
1033754087	NICOL DAYANA GIL			Asistio
1022981435	ARJEN DUVAN MARQUEZ			Asistio
1106782525	JADER SNEYDER VANEGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013640383	BRAYDER MAURICIO DUARTE			Asistio
1028682842	JUAN DAVID BUENO			Asistio
1206214966	EVELIN DIAZ			Asistio
1069740513	JHONATAN JAIR PINEDA			Asistio
1016721784	VALERY MICHELL LUJAN			Asistio
04251233	VALERIA ELIZABETH CARIBE			Asistio
1016721513	SHARON NICOLLE VICTORINO			Asistio
1025068239	JUAN DAVID MARTINEZ			Asistio
1033754087	NICOL DAYANA GIL			Asistio
1022981435	ARJEN DUVAN MARQUEZ			Asistio
1106782525	JADER SNEYDER VANEGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-18	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.Festival " desafío jornada escolar complementaria"zonal 2022 cefe san cristobal.			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. BRINDAR A LOS ESTUDIANTES DE LA ZONA, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ,UN ESPACIO DE PARTICIPACION ENTORNO A LA DEMOSTRACION DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL TIMPO DE PERMANENCIA EN LAS DIFERENTES CENTROS DE INTERES,GENERANDO UN ESPACIO DE SIMULACION DE COMPETENCIA, RECONOCIMIENTO E INTEGRACION.			
IMPLEMENTACION : CANCHAS, CONOS,BALONES,AROS.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida , saludo ubicar a los estudiantes en las estaciones. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Efectuar cinco (5) lanzamientos de precisión (por el aire) al cono ubicado a 4 metros de distancia (para escolares de ciclo 3) y 5 metros (para escolares de ciclo 4), los lanzamientos se realizarán con la mano dominante. 2.Ubicar los aros con distancia de 40 cms cada uno a lado y lado y los conos adelante dos metros ubicándolos al igual que los aros, el o la estudiante deberá realizar el recorrido con saltos laterales a un pie en los aros y desplazamientos rápidos y coordinados en los conos (slalom). 3.Ubicar los conos a una distancia de dos metros cada uno en línea recta, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá ir al primer cono, regresar al punto de partida, para luego ir al siguiente cono y así sucesivamente hasta que termine el recorrido en el punto de partida 4. Ubicar los aros a una distancia de un (1) metro cada uno, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá saltar a pies juntos entre los aros (adelante y atrás). TIEMPO 4 horas			
RETO : ACTIVIDADES cual colegio tuvo mejor desempeño. TIEMPO 20min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Despedida entregada de refrigerios y premios. TIEMPO 20min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-20	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : piscina,tablas,aletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 20min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?

TIEMPO

20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Afianzo los movimientos de MS elementales del estilo pecho.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo. TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras. mi territorio una parte de mi ciudad. hidratacion vuelta a la calma, realizar junto con la familia una cartel donde nos cuenten que les gusta de la ciudad donde viven y que no deben hacer para que la ciudad no se vea fea y gastada.

TIEMPO

20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático

COGNITIVA :
Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.

PSICOSOCIAL :
incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos

SUBTEMAS :
Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.

IMPLEMENTACION :
tablas,gusanos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO.

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022980417	NATALY JULIANA BALLESTEROS			Asistio
1028682493	WUILMER STIK PEÑA			Asistio
1028664973	JELEN VALENTINA ORTEGA			Asistio
1021682895	CHARIK NICOL PINEDA			Asistio
1028666803	DULSE MARIA DIAZ			Asistio
1109002579	LEIDY JHULIANA HINESTROZA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022980417	NATALY JULIANA BALLESTEROS			Asistio
1028682493	WUILMER STIK PEÑA			Asistio
1028664973	JELEN VALENTINA ORTEGA			Asistio
1021682895	CHARIK NICOL PINEDA			Asistio
1012393257	HENLY NIRETH RODRIGUEZ			Asistio
1034290745	LUIS FELIPE RUIZ			Asistio
1023897342	MICHAEL STEVEN RODRIGUEZ			Asistio
1028666803	DULSE MARIA DIAZ			Asistio
34001990	EUGENIA DEL CARMEN ESTRADA			Asistio
1109002579	LEIDY JHULIANA HINESTROZA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático

COGNITIVA :

Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.

PSICOSOCIAL :

EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA

LUDICA :

Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.Festival " desafío jornada escolar complementaria"zonal 2022 cefe san cristobal.

SUBTEMAS :

Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. BRINDAR A LOS ESTUDIANTES DE LA ZONA, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ,UN ESPACIO DE PARTICIPACION ENTORNO A LA DEMOSTRACION DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL TIMPO DE PERMANENCIA EN LAS DIFERENTES CENTROS DE INTERES,GENERANDO UN ESPACIO DE SIMULACION DE COMPETENCIA, RECONOCIMIENTO E INTEGRACION.

IMPLEMENTACION :

CANCHAS, CONOS,BALONES,AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Bienvenida , saludo ubicar a los estudiantes en las estaciones.

TIEMPO

20min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Efectuar cinco (5) lanzamientos de precisión (por el aire) al cono ubicado a 4 metros de distancia (para escolares de ciclo 3) y 5 metros (para escolares de ciclo 4), los lanzamientos se realizarán con la mano dominante. 2.Ubicar los aros con distancia de 40 cms cada uno a lado y lado y los conos adelante dos metros ubicándolos al igual que los aros, el o la estudiante deberá realizar el recorrido con saltos laterales a un pie en los aros y desplazamientos rápidos y coordinados en los conos (slalom). 3.Ubicar los conos a una distancia de dos metros cada uno en línea recta, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá ir al primer cono, regresar al punto de partida, para luego ir al siguiente cono y así sucesivamente hasta que termine el recorrido en el punto de partida 4. Ubicar los aros a una distancia de un (1) metro cada uno, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá saltar a pies juntos entre los aros (adelante y atrás).

TIEMPO

4 horas

RETO :

ACTIVIDADES

cual colegio tuvo mejor desempeño.

TIEMPO

20min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Despedida entregada de refrigerios y premios.

TIEMPO

20min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-20	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : piscina,tablas,aletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Ejecuto cambios de posición de ventral a dorsal y viceversa.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 20min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar .

TIEMPO

20min

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático

COGNITIVA :

Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.

PSICOSOCIAL :

EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA

LUDICA :

Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :

Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos

SUBTEMAS :

Vivencio movimientos alternos ventrales de MI.

IMPLEMENTACION :

tabals,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.

TIEMPO
20min

RETO :

ACTIVIDADES
compoetencias de la visto en clase

TIEMPO
20min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras. mi territorio una parte de miciudad.

TIEMPO

20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028682596	SARA YINNETH MARTINEZ			Asistio
1016720616	JESUS SANTIAGO RUIZ			Asistio
1016721593	SHIRLEY VALENTINA VALEZUELA			Asistio
1016724141	LIZETH JULIANA VERA			Asistio
1016724259	KATLYN VALENTINA COSCIO			Asistio
1130273436	KEILA ANDREA FONTALVO			Asistio
1016724751	AIDAN TORRES			Asistio
1028666825	JIMMY FRANCISCO AVENDAÑO			Asistio
1021681772	JUAN DAVID MENDEZ			Asistio
1150186923	DILAN SMITH PEREZ			Asistio
1016727778	ALEJANDRA ZAPATA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES vDesarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016722438	PAULA MARIANA LAVERDE			Asistio
1016724141	LIZETH JULIANA VERA			Asistio
1130273436	KEILA ANDREA FONTALVO			Asistio
1028666825	JIMMY FRANCISCO AVENDAÑO			Asistio
1021681772	JUAN DAVID MENDEZ			Asistio
1150186923	DILAN SMITH PEREZ			Asistio
1016727778	ALEJANDRA ZAPATA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Vivencio movimientos alternos ventrales de MI.			
IMPLEMENTACION : tabals,gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 20min			
RETO : ACTIVIDADES compoetencias de la visto en clase TIEMPO 20min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

preguntas generadoras. mi territorio una parte de miciudad.

TIEMPO

20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.			
IMPLEMENTACION : tablas,gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028682596	SARA YINNETH MARTINEZ			Asistio
1016720616	JESUS SANTIAGO RUIZ			Asistio
1016721593	SHIRLEY VALENTINA VALEZUELA			Asistio
1016724141	LIZETH JULIANA VERA			Asistio
1016724259	KATLYN VALENTINA COSCIO			Asistio
1130273436	KEILA ANDREA FONTALVO			Asistio
1016724751	AIDAN TORRES			Asistio
1028666825	JIMMY FRANCISCO AVENDAÑO			Asistio
1021681772	JUAN DAVID MENDEZ			Asistio
1150186923	DILAN SMITH PEREZ			Asistio
1016727778	ALEJANDRA ZAPATA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES vDesarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016722438	PAULA MARIANA LAVERDE			Asistio
1016724141	LIZETH JULIANA VERA			Asistio
1130273436	KEILA ANDREA FONTALVO			Asistio
1028666825	JIMMY FRANCISCO AVENDAÑO			Asistio
1021681772	JUAN DAVID MENDEZ			Asistio
1150186923	DILAN SMITH PEREZ			Asistio
1016727778	ALEJANDRA ZAPATA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-18	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.Festival " desafío jornada escolar complementaria"zonal 2022 cefe san cristobal.			
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. BRINDAR A LOS ESTUDIANTES DE LA ZONA, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ,UN ESPACIO DE PARTICIPACION ENTORNO A LA DEMOSTRACION DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL TIMPO DE PERMANENCIA EN LAS DIFERENTES CENTROS DE INTERES,GENERANDO UN ESPACIO DE SIMULACION DE COMPETENCIA, RECONOCIMIENTO E INTEGRACION.			
IMPLEMENTACION : CANCHAS, CONOS,BALONES,AROS.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida , saludo ubicar a los estudiantes en las estaciones. TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Efectuar cinco (5) lanzamientos de precisión (por el aire) al cono ubicado a 4 metros de distancia (para escolares de ciclo 3) y 5 metros (para escolares de ciclo 4), los lanzamientos se realizarán con la mano dominante. 2.Ubicar los aros con distancia de 40 cms cada uno a lado y lado y los conos adelante dos metros ubicándolos al igual que los aros, el o la estudiante deberá realizar el recorrido con saltos laterales a un pie en los aros y desplazamientos rápidos y coordinados en los conos (slalom). 3.Ubicar los conos a una distancia de dos metros cada uno en línea recta, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá ir al primer cono, regresar al punto de partida, para luego ir al siguiente cono y así sucesivamente hasta que termine el recorrido en el punto de partida 4. Ubicar los aros a una distancia de un (1) metro cada uno, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá saltar a pies juntos entre los aros (adelante y atrás). TIEMPO 4horas			
RETO : ACTIVIDADES cual colegio tuvo mejor desempeño. TIEMPO 20min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Despedida entregada de refrigerios y premios. TIEMPO 20min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-20	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :

Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :

EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA

LUDICA :

Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :

Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.

SUBTEMAS :

Estimulo las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia).

IMPLEMENTACION :

piscina,tablas,aletas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.

TIEMPO
60min

RETO :

ACTIVIDADES
competencias de lo visto en clase.

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
COGNITIVA : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.			
SUBTEMAS : Estimulo las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia).			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencia de lo visto en clase.. TIEMPO 20min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar . TIEMPO 20min
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :

Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

PSICOSOCIAL :

EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA

LUDICA :

Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :

Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.

SUBTEMAS :

Domino la globalidad de movimientos alternos MS propios del estilo libre y respiración lateral.

IMPLEMENTACION :

tablas,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.

TIEMPO
60min

RETO :

ACTIVIDADES
competencias de lo visto en clase

TIEMPO
20min

ACTIVIDADES

preguntas generadoras. mi territorio una parte de mi ciudad.preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar .

TIEMPO

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-04	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad.			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué comportamientos construyen ciudad ? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.RECOGER SUMERGIBLES PARA INCREMENTAR CICLO RESPIRATORIO. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028667137	SAMUEL ANDRES CAMACHO			Asistio
1028667138	CAMILO ESTEBAN CAMACHO			Asistio
1027288295	DANIELA CELEITA			Asistio
1011210060	GABRIELA GUTIERREZ			Asistio
1206215076	SARA MICHEL LISCANO			Asistio
1021316149	KAROL MARIAN PANQUEVA			Asistio
1029287625	KEYNER RINCON			Asistio
1016724318	SARA ISSABELA ROJAS			Asistio
1013656493	LEWIS GERARD PANQUEVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua			
PSICOSOCIAL : incrementar en los estudiantes el respeto y el comportamiento que construye ciudad			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos			
SUBTEMAS : Reflexionar sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES SALTAR DESDE LA PARTE PANDA DENTRO DE LOS AROS. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2022-10-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028667137	SAMUEL ANDRES CAMACHO			Asistio
1028667138	CAMILO ESTEBAN CAMACHO			Asistio
1011210060	GABRIELA GUTIERREZ			Asistio
1206215076	SARA MICHEL LISCANO			Asistio
1021316149	KAROL MARIAN PANQUEVA			Asistio
1029287625	KEYNER RINCON			Asistio
1013656493	LEWIS GERARD PANQUEVA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
3. FECHA:		2022-10-18	4. HORA:		Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:		NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:		20
7. LOCALIDAD:		San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:		11
8. ZONA:		4	9. CICLO:		
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático					
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.					
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA					
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.					
TEMA : Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.Festival " desafío jornada escolar complementaria"zonal 2022 cefe san cristobal.					
SUBTEMAS : Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones. BRINDAR A LOS ESTUDIANTES DE LA ZONA, BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ,UN ESPACIO DE PARTICIPACION ENTORNO A LA DEMOSTRACION DE LAS HABILIDADES Y CAPACIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL TIMPO DE PERMANENCIA EN LAS DIFERENTES CENTROS DE INTERES,GENERANDO UN ESPACIO DE SIMULACION DE COMPETENCIA, RECONOCIMIENTO E INTEGRACION.					
IMPLEMENTACION : CANCHAS, CONOS,BALONES,AROS.					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida saludo y puesta en marcha la actividad. TIEMPO 20					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Efectuar cinco (5) lanzamientos de precisión (por el aire) al cono ubicado a 4 metros de distancia (para escolares de ciclo 3) y 5 metros (para escolares de ciclo 4), los lanzamientos se realizarán con la mano dominante. 2.Ubicar los aros con distancia de 40 cms cada uno a lado y lado y los conos adelante dos metros ubicándolos al igual que los aros, el o la estudiante deberá realizar el recorrido con saltos laterales a un pie en los aros y desplazamientos rápidos y coordinados en los conos (slalom). 3.Ubicar los conos a una distancia de dos metros cada uno en línea recta, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá ir al primer cono, regresar al punto de partida, para luego ir al siguiente cono y así sucesivamente hasta que termine el recorrido en el punto de partida 4. Ubicar los aros a una distancia de un (1) metro cada uno, a la indicación del evaluador el o la estudiante deberá saltar a pies juntos entre los aros (adelante y atrás). TIEMPO 4 horas					
RETO : ACTIVIDADES cual colegio tuvo mejor desempeño. TIEMPO 20min					
FASE FINAL : ACTIVIDADES Despedida entregada de refrigerios y premios. TIEMPO 20min					

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-20	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
COGNITIVA : Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.			
SUBTEMAS : Estimulo las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia).			
IMPLEMENTACION : piscina,tablas,aletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase. TIEMPO 20min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua? realizar un dibujo de mi ciudad.
DEPORTE COMO MEDIO DE PRENDIZAJE.
TIEMPO
20min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
COGNITIVA : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.			
SUBTEMAS : Estimulo las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia).			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TIEMPO 120min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar . TIEMPO 20min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-25	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
COGNITIVA : Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.			
PSICOSOCIAL : EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA			
LUDICA : Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.			
TEMA : Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.			
SUBTEMAS : Estimulo las capacidades físicas (flexibilidad y resistencia).			
IMPLEMENTACION : tablas, gusanos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue TIEMPO 20min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TIEMPO 120min			
RETO : ACTIVIDADES competencias de lo visto en clase TIEMPO 20min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar . TIEMPO 20min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO
3. FECHA:	2022-10-27	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :

Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

PSICOSOCIAL :

EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDAD PARA VIVENCIAR LA CIUDADANIA

LUDICA :

Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :

Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.

SUBTEMAS :

Domino la globalidad de movimientos alternos MS propios del estilo libre y respiración lateral.

IMPLEMENTACION :

tablas,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
ACTIVIDADES 1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué caracteriza mi territorio? 4. Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinationes laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nue

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desarrollo la mecánica respiratoria. Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES. ESTRELLA VENTRAL Y DORSAL CONTANDO HASTA 5 , DOS REPETICIONES.

TIEMPO
60min

RETO :

ACTIVIDADES
competencias de lo visto en clase

TIEMPO
20min

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>preguntas generadoras. mi territorio una parte de miciedad.preguntas generadoras ¿ que me gusta de mi territorio?Estiramiento, flexibilidad, miembros superiores e inferiores, duración 30 segundos cada uno de los ejercicios, hidratacion, realizamos un breve resumen de lo aprendido en clase, retro alimentación de los temas vistos por medio de preguntas orientadoras. Que no debemos hacer dentro del agua?realizar una cartelera junto con la familia sobre: que les gustaria ver en su ciudad y como la podemos mejorar .</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20min</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria