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:	2022-11-01	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
¿ que acción construye ciudad? ¿QUE ACCION NO 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 :
Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos,sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA ,Llamado a lista , Explicación sesión de clase , Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué acción construye ciudad? , 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 l

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
saltos desde el partidor

TIEMPO
20min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
preguntas generadoras. ¿ QUE ACCION CONSTRUYE CIUDAD?. hidratación vuelta a la calma, realizar junto con la familia que acciones construyen y destruyen ciudad, ¿Qué hacer para tener una mejor ciudad '?

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:	2022-11-01	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
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
1028682906	LUNA SHARIT JIMENEZ	Asistio
1016725405	NICOL LIZETH AROCA	Asistio
1028683204	EMILY IVONE PEÑA	Asistio