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,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

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

PSICOSOCIAL :
¿ que acción construye ciudad? ¿QUE ACCION NO CONSTRUYE CIUDAD ?

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
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 otra.

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Continuo con el desarrollo de la alternancia de miembros superiores. Realizar 3 recorridos x 25 mts 2.Controlo la mecánica respiratoria para libre. Realizo 3 recorridos con patada respiración y brazada. 3.Ejecuto la coordinación elemental de la brazada del estilo libre. 3 recorridos estilo completo con salida desde el borde. 4.Realizo la coordinación de brazada y patada del estilo libre.3 recorridos estilo completo ,rolido, respiración, patada y brazada con salida desde el borde. 5.estilo completo con giro .

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

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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016724141	LIZETH JULIANA VERA	Asistio
1130273436	KEILA ANDREA FONTALVO	Asistio
1016724751	AIDAN TORRES	Asistio
1028666825	JIMMY FRANCISCO AVENDAÑO	Asistio
1021681772	JUAN DAVID MENDEZ	Asistio
1016727778	ALEJANDRA ZAPATA	Asistio