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:	2022-11-10	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	0
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 :
Ejecuto de manera continua los elementos de estilo libre.

IMPLEMENTACION :
TABLAS ,COLCHONETAS

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.

TIEMPO
20MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Realizo el giro con aproximación cerca de la pared y rechazo. realizar el ejercicio 3 veces x 3 repeticiones 2.Practico la salida con flecha y ondulación. realizar el ejercicio 3 veces por 3 repeticiones 3.Desarrollo adecuadamente salida y viraje del estilo libre. Realizar el ejercicio 3 veces x3 repeticiones 4.Ejecuto la mecánica respiratoria propia del estilo. realizar el ejercicio 3 veces x tres repeticiones.

TIEMPO
60MIN

RETO :
ACTIVIDADES
COMPETENCIAS DE LO VISTO EN CLASE

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:	2022-11-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
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
1025149231	JUAN DAVID VERA	Asistio
1034300799	VALERY JIMENA RODRIGUEZ	Asistio