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,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	25
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 l

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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028667137	SAMUEL ANDRES CAMACHO	Asistio
1028667138	CAMILO ESTEBAN CAMACHO	Asistio
1027288295	DANIELA CELEITA	Asistio
1011205500	JUAN CAMILO FERRO	Asistio
1011210060	GABRIELA GUTIERREZ	Asistio
1025148718	ALAN SMETH JOYA	Asistio
1206215076	SARA MICHEL LISCANO	Asistio
1021316149	KAROL MARIAN PANQUEVA	Asistio
1029287625	KEYNER RINCON	Asistio
1141522855	JUAN SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1013656493	LEWIS GERARD PANQUEVA	Asistio
1016727032	DAVID SANTIAGO MADRIGAL	Asistio
1206214216	VALENTINA SANTOYO	Asistio