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,08:00:00,10:00:00
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 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. recordar las normas dentro del escenario, no correr, no escupir, solicitar ir al baño, llevar chanclas, toalla, traje adecuado de baño, gorro, aseo y corte de uñas pies y manos.

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 partidar

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,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206214966	EVELIN DIAZ	Asistio
1069740513	JHONATAN JAIR PINEDA	Asistio
1016721784	VALERY MICHELL LUJAN	Asistio
04251233	VALERIA ELIZABETH CARIPE	Asistio
1016721513	SHARON NICOLLE VICTORINO	Asistio
N37664414636	KAMILA DANIELA MARTINEZ	Asistio
1033754087	NICOL DAYANA GIL	Asistio
1022981435	ARJEN DUVAN MARQUEZ	Asistio
1106782525	JADER SNEYDER VANEGAS	Asistio