PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-18	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático.

COGNITIVA :
Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Control y ajuste corporal.

SUBTEMAS :
Dominio flotación ventral.

IMPLEMENTACION :
Tabla Flotador tubular

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Observación: Se ejecutará la planeación de la sesión del martes 16 de mayo puesto que no se llevó a cabo por jornada pedagógica de la IED MONTEBELLO. Carreras de caballitos: Con apoyo de los flotadores tubulares, los estudiantes deberán sentarse encima imaginando que se suben a un caballo y poco a poco con pequeños saltitos deberán tratar de perder el equilibrio y recuperarlo, Identificando dónde está y cómo funciona y la importancia del manejo del centro de gravedad. Figuras en el agua: Controló y reconozco las partes de mi cuerpo para lograr cada una diferentes posturas (flechita, torpedo, estrella y agrupado) en el agua, a la indicación del profesor en sentido horizontal de cubito ventral con y sin apoyo de implemento. Reflexión sobre cómo funciona los principios básicos de la flotación neutral, negativa y positiva en las posiciones. Flechita y deslizamientos: Experimento el deslizamiento sobre el agua en posición de flechita ventral para identificar cómo funciona el equilibrio, el centro de gravedad y el ajuste corporal en el cuerpo dentro del agua en movimiento.(estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo)

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar cada postura de cubito ventral durante 20 seg (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo)

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2023-05-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1110048999	SARA SOFIA FLOY	No asistio
1141520589	Natalia Barrera	Asistio
1016720605	Santiago Lamprea	Asistio
1016720908	EMILY VALERIA MANOSALVA	Asistio
1021683394	CRISTIAN JOSE MORENO	Asistio
1031824553	Yhirka Marjorie Zuñiga	Asistio
1014483581	Maria Camila Caballero	No asistio
1023918323	Angie Paola Montes	Asistio
1025542107	Carlos Julian Tamara	No asistio
1021681745	Dayra Estefania Izquierdo	No asistio
1032878152	ANGIE VALERIA PATARROYO	Asistio
1023908506	Dylan Camilo Manosalva	Asistio
1011104673	Maria Jose Alzate	Asistio
1030709589	Nicolle Stephany Perdomo	Asistio