PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-23	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Fortalecimiento del ajuste y control corporal.

SUBTEMAS :
Flotación dorsal con apoyo.

IMPLEMENTACION :
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
Reconocimiento de mi cuerpo en el agua y mis segmentos. Tensión y relajación. Flotación boca arriba con apoyo: Una vez recordado algunos conceptos y pasos se dispone a practicar paso a paso según como dará las indicaciones el profesor para lograr flotar con apoyo inicial de muro y con apoyo de flotador tubular. Remolque en parejas: el número 1 deberá hacer apoyo apoyando en sus manos la cabeza del número 2 de cubito dorsal para desplazarlo de extremo a extremo. Flotación/giro/carrerita: una vez logrado mantener la posición boca arriba con y sin apoyo, los estudiantes deberá girar sobre el cubito ventral y volver lo más rápido posible al punto de llegada establecido por el profesor. Lanza Flechas: Organizados en parejas el número 1 deberá hacer apoyo empujando con impulso al número 2 desde los pies para qué número 2 en posición de flechita de cubito dorsal para que este logre alcanzar la mayor distancia posible en la superficie del agua, gana la pareja que llegue más lejos.

TIEMPO
80 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Flotación dorsal con apoyo en zona profunda, logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos. Por lo menos tres intentos exitosos.

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:	2023-05-23	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
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	Asistio
1023918323	Angie Paola Montes	Asistio
1025542107	Carlos Julian Tamara	Asistio
1021681745	Dayra Estefania Izquierdo	Asistio
1032878152	ANGIE VALERIA PATARROYO	Asistio
1023908506	Dylan Camilo Manosalva	Asistio
1011104673	Maria Jose Alzate	No asistio
1030709589	Nicolle Stephany Perdomo	Asistio