PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-04	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco múltiples formas de movimientos en el medio acuático a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Comprendo las habilidades básicas que pueden ser desarrolladas en el medio acuático.

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

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Fases del control respiratorio

SUBTEMAS :
Inmersiones totales y parciales

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular Balón de goma

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recibimiento de los estudiantes. Llamado a lista. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Exploración del medio acuático (zona de trabajo en la piscina): reconocer, espacio, profundidad y distancia que se va a manejar en la sesión de clase, buscando la tranquilidad y comodidad para el desarrollo de la sesión. Burbujas por boca y nariz continuas. Figuras en el agua: Controló y reconozco las partes de mi cuerpo para lograr diferentes posturas (flechita, torpedo, estrella y agrupado) en el agua, a la indicación del profesor tanto en sentido vertical como horizontal, mientras se realiza desplazamientos con apoyo plantar. Burbujas / terremoto: Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen burbujas constantes con inmersión de la cara parcial y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar en su lugar lo más alto posible, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande. Rescata objetos: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Submarinos: Con ayuda de la barra se apoya a los estudiantes para realizar burbujas e inmersiones a distintas profundidades, permitiéndoles explorar los niveles a los que la capacidad pulmonar y seguridad les permite.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Burbujas por boca y nariz con control y comodidad seguidas. Saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el control respiratorio.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2023-05-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031542287	Lina Sofia Herrera	Asistio
32494649	Thania Valentina Santamaria	Asistio
1028681898	SARAH SOFIA GONZALEZ	Asistio
1023878344	Andres Felipe Castro	Asistio
1023878937	Valery Sofia Castro	Asistio
1023889009	Yaritza Naomi Clavijo	Asistio
1025535314	Dilan Sneider Garzon	No asistio
1014481649	MAYKOLL STIVEN ESPINOSA	No asistio
1028680441	Andres Felipe Vasquez	Asistio
1026265426	Valeria Scarlet Coronado	Asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	Asistio
N37664667061	Renesis De Jesus Sanguinetti	No asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	No asistio