PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-09	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Ajuste postural

SUBTEMAS :
Flotación ventral con control respiratorio y manejo de apoyos

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular o tabla

FASES

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

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Busca el objeto: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar el objeto del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Variante cambio de profundidades y aumento o disminución el objetos para estimular la agilidad de búsqueda y agudeza visual trabajo grupal. Salto/ (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) / burbuja / rescate: Se realizarán una secuencia de movimientos (Salto al agua desde la posición sentado adelante, mantener posición de estrella, mientras dejo caer un sumergible y espero a que se sumerja, salgo tomo aire que permita una inmersión controlada junto con burbuja, rescate de juguete, incorporación de posición estrella y repito avanzando de posición hasta lograr la distancia requerida), practicando el control respiratorio, desequilibrio, postura e inmersión.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Saltitos de confianza en zona profunda con y sin apoyo del flotador. Realizando control respiratorio experimentando una inmersión un poco más profunda y apneas controladas buscando realizar una postura (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) correctamente al final.

TIEMPO
15 min

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

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2023-05-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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	No asistio
1023878937	Valery Sofia Castro	Asistio
1023889009	Yaritza Naomi Clavijo	No asistio
1025535314	Dilan Sneider Garzon	No asistio
1014481649	MAYKOLL STIVEN ESPINOSA	Asistio
1028680441	Andres Felipe Vasquez	Asistio
1026265426	Valeria Scarlet Coronado	No asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	Asistio
N37664667061	Renesis De Jesus Sanguinetti	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	No asistio