PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-11	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
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
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
Pasar de posición agrupado a estrella a flecha a equilibrio a torpedo en un intento como secuencia, manteniendo el control y ajuste corporal adecuado para lograr las figuras. Realizar cada postura de cubito ventral durante 20 seg (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo)

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:	2023-05-11	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031542287	Lina Sofia Herrera	Asistio
32494649	Thania Valentina Santamaria	No asistio
1028681898	SARAH SOFIA GONZALEZ	Asistio
1023878344	Andres Felipe Castro	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	Asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	No asistio
N37664667061	Renesis De Jesus Sanguinetti	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	No asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	Asistio