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,15:00:00,17:00:00
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 :
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 :
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
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. 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. 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:	2023-05-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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	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	Asistio
N37664667061	Renesis De Jesus Sanguinetti	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	No asistio