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,15:00:00,17:00:00
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 :
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 :
Afianza ajuste y tono corporal.

SUBTEMAS :
Coordino la flotación dorsal.

IMPLEMENTACION :
Tabla

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
Tensión y relajación (congelados / avanzo): Luego de breves explicaciones y demostraciones del docente los estudiantes empezaran a ser consistentes de las tensiones y relajaciones musculares, y con juegos como congelados y avanzó, se buscará tener mayor control para alcanzar el ajuste y control corporal. Flotación boca arriba con y sin 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 realizando burbujas en esta posición. Salto y posición. Flotación/carrerita: una vez logrado mantener la posición boca arriba con y sin apoyo, los estudiantes deberá continuar sobre el cúbito dorsal y volver lo más rápido posible al punto de llegada establecido por el profesor.

TIEMPO
80 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Combino las posiciones básicas con burbujas (estrella, torpedo) cubito dorsal flotaciones burbujas de cubito ventral

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
10 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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
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	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	No asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	No asistio