PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-30	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
Desplazamientos y flotaciones

SUBTEMAS :
Cubito ventral y dorsal

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
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 y boca abajo 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. Salto y posición. Flotación/carrerita: una vez logrado mantener la posición boca arriba, boca abajo 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. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participar en el agua durante la sesión se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar una bitácora de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión. Además de apoyo en la clase realizando reflexiones

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Flotación sin apoyo en zona profunda, logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos. Por lo menos tres intentos exitosos. Luego de un salto en posición bípeda y avanzo.

TIEMPO
20 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:	2023-05-30	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
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
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	Asistio