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,07:00:00,09:00:00
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 :
Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático.

COGNITIVA :
Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Ajuste postural

SUBTEMAS :
Flotación ventral con control respiratorio y apoyos

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular o 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
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, 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:	2023-05-11	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031543206	Zaida Valentina Franco	Asistio
N37664625090	Angela Analia Rincon	No asistio
N158935524245	Johelys Sofia Rodriguez	Asistio
1023932432	Adrian David Pacheco	Asistio
1206214561	Diver Yan Rivas	Asistio
1016721773	Samuel Alberto Yepes	No asistio
1100961085	Yhojan Steven Calderon	No asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay	No asistio
1021681971	Michael Stiven Bedoya	Asistio
1116919000	Diego Alejandro Valencia	Asistio
1030603916	CAMILO STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1023910505	Mattias Fonseca	Asistio
1016725226	Valeria Alejandra Rincon	Asistio