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,07:00:00,09:00:00
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 :
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 :
Control y ajuste corporal.

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
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. 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
Realizar cada postura de cubito ventral durante 20 seg (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo)

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,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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	No asistio
1206214561	Diver Yan Rivas	Asistio
1016721773	Samuel Alberto Yepes	No asistio
1100961085	Yhojan Steven Calderon	Asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay	Asistio
1021681971	Michael Stiven Bedoya	Asistio
1116919000	Diego Alejandro Valencia	No asistio
1030603916	CAMILO STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1023910505	Mattias Fonseca	Asistio
1032441630	Brandon Sneider Espejo	Asistio
1016725226	Valeria Alejandra Rincon	Asistio
1059812643	EIDER AYALA	Asistio