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,07:00:00,09:00:00
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 :
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 :
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
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. Remolque en parejas: el número 1 deberá hacer apoyo apoyando en sus manos la cabeza del número 2 de cubito dorsal para desplazarlo de extremo a extremo. 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:	2023-05-23	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
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	No asistio
1016721773	Samuel Alberto Yepes	No asistio
1100961085	Yhojan Steven Calderon	No asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay	Asistio
1021681971	Michael Stiven Bedoya	Asistio
1116919000	Diego Alejandro Valencia	Asistio
1030603916	CAMILO STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1023910505	Mattias Fonseca	Asistio
1032441630	Brandon Sneider Espejo	Asistio
1016725226	Valeria Alejandra Rincon	Asistio
1059812643	EIDER AYALA	Asistio