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,07:00:00,09:00:00
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 :
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 :
Refuerzo Mecánica respiratoria.

SUBTEMAS :
Tono muscular. Tensión y relajación. Apnea

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular Sumergible

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
Refuerzo con apoyo de formadora en agua Carrera / terremoto: Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen desplazamientos hacia adelante, con apoyo del flotador tubular y cuando escuchen la palabra terremoto deberán hacer inmersión total con burbuja. Busca el objeto: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar el objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Variante cambio de profundidades y aumento o disminución de objetos para estimular la agilidad de búsqueda y agudeza visual, trabajo grupal. Salto/ estrella o flecha / 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. 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
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.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031543206	Zaida Valentina Franco	Asistio
N158935524245	Johelys Sofia Rodriguez	Asistio
1023932432	Adrian David Pacheco	No asistio
1206214561	Diver Yan Rivas	Asistio
1016721773	Samuel Alberto Yepes	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
1028682349	Andrey Felipe Mojica	Asistio
1025560087	Jhoan Steban Parrado	No asistio