PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-04	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Conciencia corporal en el medio acuático

SUBTEMAS :
Desplazamientos bípedos en diferentes posiciones con inmersiones.

IMPLEMENTACION :
Sumergibles

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
Carreras / 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 y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar en su lugar lo más alto posible, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de saltos que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. Rescata objetos: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Submarinos: Con ayuda de la barra se apoya a los estudiantes para realizar burbujas e inmersiones a distintas profundidades, permitiéndoles explorar los niveles a los que la capacidad pulmonar y seguridad les permite.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el control respiratorio.

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:	2023-05-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016722722	Efrain Jose Hernandez	Asistio
1016728741	Luisa Fernanda Riascos	Asistio
1023934227	Cesar Calle	No asistio
1028683025	Laurens Salome Carvajal	Asistio
1023941270	Chayra Sofia Mena	Asistio
1010212889	Dilan Esneider Meneses	Asistio
1023935048	Doris Milagros Caicedo	Asistio
1104014207	ANGELI VANESSA CAMPO	Asistio
944101110032012	Luciano Alexander Salcedo	No asistio
147010517	Sarah Valentina Briceño	No asistio
1028874909	Sharit Daniela Diaz	No asistio
N158935525262	Joel Alejandro Rodriguez	Asistio