PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-05-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 :
Segmentos corporales en el medio acuático.

SUBTEMAS :
Mecánica respiratoria. Tono muscular. Tensión y relajación. Apnea.

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular 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
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 saltar en su lugar lo más alto posible y caer tratando de tocar el suelo realizando, inmersión total con burbuja, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de saltos que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. 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.

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

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