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,09:00:00,11:00:00
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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
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	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