

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-08-03	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático.			
COGNITIVA : Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua.			
PSICOSOCIAL : Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.			
LUDICA : Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
TEMA : Coordinar y afianza movimientos alternos de MI y MS.			
SUBTEMAS : Irradiar movimientos alternos en desplazamientos extensos.			
IMPLEMENTACION : Pullboy Balones			
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 La formadora indicará repeticiones de desplazamientos cortos en posición ventral, dorsal y lateral para dar la oportunidad al estudiante de experimentar, identificar y entender la diferencia y ajuste corporal de los movimientos alternos en cada una de estas posiciones, tanto para MI y MS. Relevos: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI y MS, en posición ventral, dorsal y lateral, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral, con la diferencia de que en la salida de cada competidor deberán apoyarse de la pared para aprender a aprovechar la propulsión y experimentar los deslizamientos en el agua. Los ejercicios se realizarán con apoyo de elementos como pullboy para corregir postura y balón para recordar y corregir la coordinación de MS. 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 y observaciones respecto a las actividades. Para el componente psicosocial se trabajara el capítulo 1 "Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, como proceso de construcción diaria" del módulo V "Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado - Fortaleciendo la confianza" Se socializara el trabajo en casa de la sesión anterior, respetando y valorando las diferencias con amor. TIEMPO 75 min			
RETO : ACTIVIDADES Mantener el control y ajuste corporal durante un desplazamiento de 25 mts realizando movimientos alternos con MI y MS, sin pausar o cortar el desplazamiento, sin apoyo. TIEMPO 20 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:	2023-08-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1110048999	SARA SOFIA FLOY			Asistio
1141520589	Natalia Barrera			Asistio
1016720605	Santiago Lamprea			Asistio
1016720908	EMILY VALERIA MANOSALVA			Asistio
1021683394	CRISTIAN JOSE MORENO			Asistio
1031824553	Yhirka Marjorie Zuñiga			Asistio
1014483581	Maria Camila Caballero			Asistio
1023918323	Angie Paola Montes			No asistio
1025542107	Carlos Julian Tamara			Asistio
1032878152	ANGIE VALERIA PATARROYO			Asistio
1023908506	Dylan Camilo Manosalva			Asistio
1030709589	Nicolle Stephany Perdomo			No asistio