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. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº 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

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:	2023-08-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº 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