PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-15	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

COGNITIVA :
Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto de vida, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

TEMA :
Refuerzo equilibrio dinámico

SUBTEMAS :
Movimientos alternos y simultáneos de las extremidades en flotación dorsal - Aducción y abducción

IMPLEMENTACION :
Sumergibles Colchonetas

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
Incorporar la ejecución de burbujas al entrar al contacto con el agua hasta la inmersión luego de un salto de soldado. (con dos apoyos, con un apoyo) Para continuar con el trabajo de entradas al agua de rodillas y de pies, se desglosará en 4 pasos (formas: sentado, de rodillas, agrupado, a media altura y completo) la entrada de cabeza al agua y finalmente se comprenderán cada una de la fases de la ejecución de dicho movimiento (entrada al agua de cabeza). Rescate de sumergibles: Se jugará a rescatar sumergibles del fondo de la piscina controlando la apnea voluntaria, con el fin de llegar al fondo solo con el impulso que da la entrada al agua, desde diferentes alturas y posiciones. Se experimentará y reforzará la coordinación de movimientos alternos de piernas con simultaneidad de brazos en flotación dorsal realizando ejecución de desplazamientos en distintas distancias aplicando correcciones realizadas por la formadora, afianzando la coordinación en flotación dorsal. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. 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 "EL CUERPO, LOS DERECHOS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOESTIMA" del módulo V "Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado - Fortaleciendo la confianza". Iniciaremos realizando preguntas generadoras sugeridas en el modulo ara abrir debate: 1.¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales en todo sentido? 2.¿Cuáles son esas diferencias que nos gustaría tener?

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr un desplazamiento de 25 mts de manera autónoma coordinando la simultaneidad en piernas y brazos en posición dorsal, sin apoyo y continuo.

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:	2023-08-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031542287	Lina Sofia Herrera	Asistio
32494649	Thania Valentina Santamaria	Asistio
1028681898	SARAH SOFIA GONZALEZ	No asistio
1023878344	Andres Felipe Castro	No asistio
1023878937	Valery Sofia Castro	No asistio
1023889009	Yaritza Naomi Clavijo	Asistio
1014481649	MAYKOLL STIVEN ESPINOSA	No asistio
1028680441	Andres Felipe Vasquez	No asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio