PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-01	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	16
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 :
Independencia segmentaria

SUBTEMAS :
Movimientos alternos de MI en posiciones ventral, dorsal y lateral.

IMPLEMENTACION :
Tablas pullboys

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
Por medio de acciones jugadas y guía de la formadora los estudiantes afianzarán el movimiento alterno de MI de cúbito ventral, cúbito dorsal y lateral. En primer lugar se experimentaran deslizamientos en los tres ejes de movimiento mencionados anteriormente. Mini carreritas: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral de cubito ventral, dorsal y lateral. Mini carreritas de torpedos: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI, 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 de cubito ventral, dorsal y lateral. Con uso de pullboys para ayudar a corregir postura e igualmente ciclo respiratorio. 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" Para iniciar se explicará la actividad para casa, antes de iniciar la sesión de clase: 1-Dibujate en una hoja 2-preguntale a tu familia ¿Qué cosas tienes de ellos? (la forma de hablar, el color de los ojos, la forma de los pies... 3-Escribe los resultados en la parte trasera del dibujo.

TIEMPO
75 min .

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar desplazamientos en posiciones ventral, dorsal y lateral 25 metros con y sin apoyo., experimentando movimientos alternos de MI.

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:	2023-08-01	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016728741	Luisa Fernanda Riascos	Asistio
1028683025	Laurens Salome Carvajal	Asistio
1023941270	Chayra Sofia Mena	Asistio
1010212889	Dilan Esneider Meneses	Asistio
1023935048	Doris Milagros Caicedo	No asistio
1104014207	ANGELI VANESSA CAMPO	Asistio
N158935525262	Joel Alejandro Rodriguez	Asistio
1028621848	David Felipe Gutierrez	Asistio
1023943943	Helen Sofia Franco	Asistio