PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-09-12	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :
Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :
Comprendo la importancia de la sana convivencia y pongo en práctica demostraciones de aprendizajes y acciones que generan emociones e impacto en el entorno en el que me desarrollo.

LUDICA :
Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Coordinación de movimientos alternos de MI para estilo espalda - Desarrollo la patada alterna para estilo espalda.

SUBTEMAS :
Ritmo y acento como parte de la coordinación en el estilo.

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
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se iniciara con la estimulación de la capacidad de resistencia, mejorando la flexibilidad y globalidad con estilo de espalda. Una vez realizada la corrección de la patada en tierra en parejas, según indicaciones de la formadora, la formadora procederá a explicar cómo pensar en ritmo y acento e identificarlo en las distintas tareas básicas de clase y en el estilo. Sigue el ritmo: será una actividad básica en la que los estudiantes identificarán diferentes ritmos y realizarán la patada con apoyo del muro tratando de simular el ritmo que logren identificar realizado por la formadora con sus manos. Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 8 seg en fase de recobro, luego con 6 seg en fase de recobro, luego con 3 seg en fase de recobro, todo por 3 repeticiones. Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente brazada alterna con fase de recobro de 3 seg mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función. 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". Finalizaremos el modulo realizando una representación alusiva a actitudes cívicas, por ejemplo: -Ayudar a un anciano -Rescatar un animal -Cuidar el medio ambiente Nota: Por cuestión de tiempos se termina de implementar la actividad anterior del componente psicosocial.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar 50 MTS con globalidad de estilo espalda sin apoyo y continuo, manteniendo el ajuste postural y el ritmo durante su ejecución.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2023-09-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031542287	Lina Sofia Herrera	Asistio
32494649	Thania Valentina Santamaria	Asistio
1023878937	Valery Sofia Castro	No asistio
1014481649	MAYKOLL STIVEN ESPINOSA	No asistio
1028680441	Andres Felipe Vasquez	No asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	No asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio
1025542107	Carlos Julian Tamara	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	Asistio
1031824553	Yhirka Marjorie Zuñiga	Asistio
1021683394	CRISTIAN JOSE MORENO	Asistio
1016720605	Santiago Lamprea	Asistio