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,07:00:00,09:00:00
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 :
ADAPT.1 Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :
ADAPT.1 Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :
ADAPT.1 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS 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 :
ADAPT.1 Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
ADAPT.1 GENERALIDADES DEL PROGRAMA DE JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Coordinación de movimientos alternos de MI para estilo espalda - Desarrollo la patada alterna para estilo espalda.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 INDUCCIÓN PARA ESTUDIANTES. Recorrido y reconocimiento de las instalaciones. Exploración del medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS 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
ADAPT.1 Se trataran temas como: Generalidades del programa Presentación de la formadora del centro de interés de natación asignados a las IED Presentación de los estudiantes Protocolos de las sesiones (protocolo en el CEFE SAN CRISTOBAL) Requerimientos en cuanto a indumentaria, materiales para las sesiones y documentos faltantes solicitados por la IED para la inscripción y participación en el programa Reglas de clase Recorrido y reconocimiento de las instalaciones: recorrido de duchas, vestieres, maleteros y baños. (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua) Recordatorio de reglas y normas básicas para el ingreso al agua junto con el recordatorio de la reglas de la clase. Movilidad articular Posturas básicas principales: juego en tierra (estrella, flecha, torpedo, agrupado) APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS 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
80min

RETO :
ACTIVIDADES
ADAPT.1 Reconocimiento y apropiación de las posturas básicas. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS 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,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1206214561	Diver Yan Rivas	Asistio
1023941270	Chayra Sofia Mena	Asistio
1016728741	Luisa Fernanda Riascos	No asistio
1057598672	FRANLLY DANIELA SALDAÑA	No asistio
1013657040	Ian Sebastian Arevalo	Asistio
1104426485	Luna Ojito	Asistio
1023919164	Dana Valentina Velandia	Asistio
1026573678	Kevin David Ojito	Asistio
1028667164	DYLAN FELIPE RODRIGUEZ	Asistio
1057587420	ASHLEY KATHERIN SALDAÑA	No asistio
1062292315	Luisa Maribel Carmona	No asistio
1032679448	Elizabeth Tatiana Aparicio	No asistio