PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-09-05	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
Velocidad de reacción

SUBTEMAS :
Entradas al agua de cabeza desde diferentes alturas

IMPLEMENTACION :
SUMERGIBLES

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
Se ejecutarán carreritas luego de una adecuada entrada al agua realizando dicho desplazamiento en los diferentes planos de movimiento tanto con movimientos simultáneos como movimientos alternos. Reconocer y ejecutar cada una de las fases de movimiento correspondientes a la entrada al agua desde el borde y posteriormente desde el partidor con énfasis en ajuste corporal manteniendo una adecuada fase respiratoria boca nariz y controlando el desequilibrio y ajuste postural para la posición inicial. Carreritas: Se ejecutarán carreritas luego de una adecuada entrada al agua realizando dicho desplazamiento en los diferentes planos de movimiento tanto con movimientos simultáneos como movimientos alternos. 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
75 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar tres intentos exitosos de entrada al agua del partidor manteniendo control y ajuste postural.

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:	2023-09-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 16	
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	No asistio
1014481649	MAYKOLL STIVEN ESPINOSA	No asistio
1028680441	Andres Felipe Vasquez	Asistio
1014481042	CRISTIAN SANTIAGO CAMACHO	No asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio