

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-05	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Incorpo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :

APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :

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 :

APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :

APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Trabajo base aeróbica

SUBTEMAS :

APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Elementos de estilo libre.

IMPLEMENTACION :

Tablas Pullboys Flotador tubular

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
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Se continuara con la estimulación de la capacidad de resistencia, para ampliar la base aeróbica, mejorando la flexibilidad y globalidad con estilo de libre. Trabajo de patada y corrección en tierra en parejas, según indicaciones de la formadora. Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 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.

TIEMPO
80 min

RETO :

ACTIVIDADES
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ejecutar 50 MTS con globalidad de estilo libre sin apoyo y continuo.

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:	2023-10-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,15:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031542287	Lina Sofia Herrera			No asistio
32494649	Thania Valentina Santamaria			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