

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-17	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	22
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 Ajuste y control corporal. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Trabajo base aeróbica

SUBTEMAS :

ADAPT.1 Flotaciones dorsales Flotaciones ventrales Cambios de posición Posición bípeda 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
Nota: se retomaran los temas de la ultima sesión, para recordar y afianzar lo visto antes de la semana de receso escolar. ADAPT.1 Práctica de flotaciones dorsales y ventrales, cambios de posición controlados, desplazamientos con y sin apoyo de cubito dorsal con y sin respiraciones. Control respiratorio y desplazamientos. Desplazamientos en posicion dorsal con apoyo del flotador tubular. 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
ADAPT.1 Mini competencias en clase: Cambios de posición (dorsal y ventral) Cambios de posición en los tres planos 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:	2023-10-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. N° de Sesion: 38	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1206214561	Diver Yan Rivas			Asistio
1023941270	Chayra Sofia Mena			Asistio
1057598672	FRANLLY DANIELA SALDAÑA			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			Asistio
1062292315	Luisa Maribel Carmona			Asistio
1032679448	Elizabeth Tatiana Aparicio			No asistio