

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,09:00:00,11:00:00
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 :

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

Nota: se retomaran los temas de la ultima sesión, para recordar y afianzar lo visto antes de la semana de receso escolar. 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:	2023-10-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 38	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028683025	Laurens Salome Carvajal			Asistio
1010212889	Dilan Esneider Meneses			No asistio
1104014207	ANGELI VANESSA CAMPO			Asistio
N158935525262	Joel Alejandro Rodriguez			Asistio
1028621848	David Felipe Gutierrez			Asistio
1023943943	Helen Sofia Franco			Asistio
1016725226	Valeria Alejandra Rincon			No asistio
N158935524245	Johelys Sofia Rodriguez			Asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay			Asistio
1030603916	CAMILO STEVEN RODRIGUEZ			Asistio
1028682349	Andrey Felipe Mojica			Asistio
1023910505	Mattias Fonseca			Asistio
1031543206	Zaida Valentina Franco			No asistio