PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-02-13	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades.

COGNITIVA :
Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :
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 :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Capacidades coordinativas.

SUBTEMAS :
Ejecución de patada simultanea. (Refuerzo de ejecución y control respiratorio)

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular, tablas y balones

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 continuara con la estimulación de la capacidad de control respiratorio, mejorando la alineación corporal en los deslizamientos en flecha y equilibrio por 25 metros, tanto de cubito ventral como cubito dorsal. Trabajo de patada simultanea; - Realizando aducción y abducción de piernas con apoyo de tabla, identificando y reconociendo la ejecución del movimiento simultaneo. - Incorporo la flexión y extensión de MI con la aducción y abducción con apoyo de tabla. - Identifico y exploro la flexibilidad en el tobillo con apoyo de tabla. - Identifico y exploro la flexibilidad del tronco y miembros superiores al realizar ondulación. 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 un diario de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión, aportándoles herramientas graficas que les permitan reconocer el trabajo en clase y poder mantenerse al día en cuanto a conceptos y posteriormente sea mas sencilla y clara la practica. Además del apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecución de elementos básicos de la patada simultanea de estilo propio de pecho. (ranita sin apoyo y con control respiratorio)

TIEMPO
10 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:	2024-02-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013657040	Ian Sebastian Arevalo	Asistio
1028667164	Dylan Felipe Rodriguez	Asistio
1104426485	Luna Ojito	Asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay	Asistio
1026573678	Kevin David Ojito	Asistio
1030603916	Camilo Steven Rodriguez	Asistio
1023910505	Mattias Fonseca	Asistio
1028682349	Andrey Felipe Mojica	Asistio