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,09:00:00,11:00:00
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 :
Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático.

COGNITIVA :
Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Conciencia corporal en el medio acuático.

SUBTEMAS :
Mecánica respiratoria

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
Patadita / Salto al agua : Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen patadas desde el borde de la piscina en posición sentada y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar al frente, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande y tomar impulso para sujetarse del borde, como variante se podrá indicar al estudiante realizar giros en el agua con y sin apoyo del flotador tubular después de cada salto y finalmente sujetarse del borde. Experimentar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes en el medio acuático, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Submarinos: Con ayuda de la barra se apoya a los estudiantes para realizar burbujas e inmersiones a distintas profundidades, permitiéndoles explorar los niveles a los que la capacidad pulmonar y seguridad les permite.

TIEMPO
80 min

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el 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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1104423013	Juan Felipe Ojito	No asistio
2615466	ILLIANA DAYMAR TOVAR	Asistio
1016727651	Karol Dayana Celis	Asistio
1023914415	Danna Sofia Castiblanco	Asistio
1028883219	MARIA FERNANDA HERRERA	Asistio