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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016723300	Maria Alejandra Lizarazo	No asistio
1028670226	Julieth Andrea Aldana	Asistio
1034668699	Linda Salome Leon	Asistio
1016732453	Dylan Esteban Gaviria	Asistio
1028669219	Bryan Felipe Tabares	Asistio
1023934315	Ana Maria Rodriguez	Asistio
1065004140	Ana Sofia Mendoza	Asistio
1016726740	Sara Nicolle Espitia	Asistio
1028667290	Yeison Steven Tabares	Asistio
1028620447	Luis Miguel Rivas	Asistio
1016722570	Sara Juliana Moreno	No asistio
1016722651	Lina Adaluz Duran	Asistio