PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-09	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Demuestro las posibilidades de movimiento desde las actividades acuáticas aplicando las técnicas propias del estilo espalda.

COGNITIVA :
Comprendo los elementos técnicos aplicados al estilo espalda.

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 :
Comprendo que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
Estilo técnico de espalda - brazada técnica.

SUBTEMAS :
Extensión de codo.

IMPLEMENTACION :
Tablas Sumergibles

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - Identifico y comprendo que significa punto muerto y ejecuto por lo menos 6 desplazamientos realizando dicho punto durante 3 seg en el primer desplazamiento y así ir aumentando para el siguiente de a 1 seg para el tiempo muerto cuidando la extensión de codo durante todo el recorrido de la brazada. - Realizo brazada de espalda con punto muerto en las diferentes posiciones básicas (un desplazamiento por posición) - Finalmente ejecuto de manera fluida la brazada técnica de estilo espalda durante 50 mts cuidando el juste postural y extensión de codo durante el recorrido. 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
Durante un desplazamiento de 25 mts, realizo brazada con punto muerto de 3 seg, cuidando la extensión completa de codo.

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:	2024-04-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011214908	Edgardo Luis Cantillo	Asistio
1029151545	Salome Cuervo	No asistio
1016732891	Danna Sofia Peña	No asistio
1121339980	Kristian David Armijo	No asistio
1023001169	Sara Nicol Martinez	No asistio
1016729784	Dana Michel Gomez	Asistio
1023943943	Helen Sofia Franco	No asistio
1028843901	Maria Jose Bonilla	No asistio
1016734785	Pedro Luis Cantillo	Asistio
1016603854	Angel Nicolas Lopez	Asistio
1028670279	Ivonne Michelle Gonzalez	Asistio
7225565	Jonathan Gabriel Canelon	No asistio
1021686775	Mariana Valencia	Asistio
1016736007	Darly Nicol Jimenez	Asistio
1031543755	Juan Sebastian Gallego	Asistio