PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-19	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
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 :
Ajuste postural.

SUBTEMAS :
Mecánica respiratoria. Tono muscular. Tensión y relajación. Apnea.

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular Sumergibles

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
Carrera / terremoto: 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 desplazamientos hacia adelante, con apoyo del flotador tubular y cuando escuchen la palabra terremoto deberán bajar de su flotador y tratando de tocar el suelo realizando, inmersión total con burbuja, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de inmersiones que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. Busca el objeto: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar el objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Variante cambio de profundidades y aumento o disminución de objetos para estimular la agilidad de búsqueda y agudeza visual, trabajo grupal. Medusa / postura: Será un ejercicio de relajación en el que el estudiante deberá imitar la relajación del cuerpo con el de este animal controlando únicamente la apnea y cuando escuche la señal de la formadora deberá sacar la cabeza tomar aire escoger una de las posturas (estrella, flecha, equilibrio o torpedo) y realizarla correctamente ejerciendo tensión en todo el cuerpo mínimo por 8 segundos. Salto/ estrella o flecha / burbuja / rescate: Se realizarán una secuencia de movimientos (Salto al agua desde la posición sentado o de pie adelante, mantener posición de estrella, mientras dejo caer un sumergible y espero a que se sumerja, salgo tomo aire que permita una inmersión controlada junto con burbuja, rescate de juguete, incorporación de posición estrella y repito avanzando de posición hasta lograr la distancia requerida), practicando el control respiratorio, desequilibrio, postura e inmersión. 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
Saltitos de confianza en zona profunda con y sin apoyo del flotador. Realizando control respiratorio experimentando una inmersión un poco más profunda y apneas controladas buscando realizar una postura (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) correctamente al final.

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:	2024-04-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:15:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011214908	Edgardo Luis Cantillo	Asistio
1029151545	Salome Cuervo	No asistio
1016732891	Danna Sofia Peña	Asistio
1121339980	Kristian David Armijo	Asistio
1023001169	Sara Nicol Martinez	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	No asistio
1028670279	Ivonne Michelle Gonzalez	No asistio
7225565	Jonathan Gabriel Canelon	No asistio
1021686775	Mariana Valencia	Asistio
1016736007	Darly Nicol Jimenez	Asistio
1031543755	Juan Sebastian Gallego	Asistio