PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-26	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	3
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 y control corporal.

SUBTEMAS :
Coordino la flotación dorsal.

IMPLEMENTACION :
pullboys

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
Práctica de flotaciones dorsales, cambios de posición controlados a posicion bípeda, desplazamientos con y sin apoyo de cubito dorsal con y sin respiraciones. Control respiratorio y desplazamientos. 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
Mini competencias en clase: Cambios de posición (dorsal y ventral) Cambios de posición en los tres planos.

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:	2024-04-26	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:15:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011214908	Edgardo Luis Cantillo	Asistio
1029151545	Salome Cuervo	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	Asistio
1028670279	Ivonne Michelle Gonzalez	Asistio
7225565	Jonathan Gabriel Canelon	No asistio
1021686775	Mariana Valencia	No asistio
1016736007	Darly Nicol Jimenez	Asistio
1031543755	Juan Sebastian Gallego	Asistio