PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-04	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	9
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

SUBTEMAS :
Ajuste postural - técnico de espalda - rolido.

IMPLEMENTACION :
Tablas Balones

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 Se realizarán desplazamientos con pullboy durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 repeticiones, de cubito dorsal reconociendo y pensando en los detalles indicados por la formadora. Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente brazada alterna con fase de recobro de 3 seg mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función. Aplicando en los juegos anteriores la practica de las siguientes detalles: - Comprendo en el desplazamiento en posición dorsal con Rolido, manteniendo el ajuste corporal de cabeza, espalda y tren inferior. - Brazada alterna con énfasis en la máxima extensión de codo acompañando cada brazada del rolido. - Concientizo la posición de la entrada de la mano al agua (antenita de pulgar). 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 interiorizo y demuestro el movimiento del rolido cuidado el ajuste corporal y extensión completa de brazo.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2024-04-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013657040	Ian Sebastian Arevalo	Asistio
1028667164	Dylan Felipe Rodriguez	No asistio
1104426485	Luna Ojito	No asistio
1016720430	Nicolas Stiven Garay	Asistio
1026573678	Kevin David Ojito	No asistio
1030603916	Camilo Steven Rodriguez	Asistio
1023910505	Mattias Fonseca	Asistio
1028682349	Andrey Felipe Mojica	Asistio