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,09:00:00,11:00:00
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 :
Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

COGNITIVA :
Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

TEMA :
Ubicación temporo-espacial.

SUBTEMAS :
Alternancia de piernas y brazos, amplitud y frecuencia, lateralidad.

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
ADAPT. 2 Refuerzo y corrección de postural, Una vez relacionados y explicados los conceptos básicos de tiempo, espacio, frecuencia, amplitud y movimientos alternos, inician los juegos. Lanzamiento y recepción de balones desde diferentes distancias y situaciones que le permitan al estudiante interiorizar los conceptos abordados. Skipping de diferentes niveles (amplitud) al ritmo de las palmas, para lograr identificar la frecuencia y amplitud en un ejercicio. Explicación y experimentación en tierra de la patada alterna de manera correcta con amplitudes y frecuencias diferentes, para dirigir posteriormente la práctica al agua manteniendo el ajuste corporal con apoyo de muro y tabla de natación. Patada alterna con apoyo de muro con cambios de frecuencia y amplitud. Patada alterna con apoyo de tabla con cambios de frecuencia y amplitud, cambios de posición de ventral a dorsal. 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
Lograr un desplazamiento con patada alterna de cubito dorsal tratando de mantener un adecuado ajuste corporal y equilibrio. Por 25 metros con o sin apoyo.

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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
2615466	ILLIANA DAYMAR TOVAR	Asistio
1016727651	Karol Dayana Celis	No asistio
1023914415	Danna Sofia Castiblanco	No asistio
1127960241	CRISTHIAN MANUEL ESTEVEZ	No asistio
1023919164	Dana Valentina Velandia	No asistio
1012921928	Sara Alejandra Herrera	Asistio
1021314754	NICOL CAMILA CELIS	No asistio
1090435537	DATNE VALENTINA BELEÑO	No asistio
1021681024	Dereck Santiago Zarate	No asistio
N37664677468	Sebastian Andres Del Mar	No asistio
1023899598	Daniel Alberto Angulo	No asistio