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,13:30:00,15:30:00
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,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016723300	Maria Alejandra Lizarazo	No asistio
1028670226	Julieth Andrea Aldana	Asistio
1034668699	Linda Salome Leon	Asistio
1016732453	Dylan Esteban Gaviria	No asistio
1028669219	Bryan Felipe Tabares	Asistio
1023934315	Ana Maria Rodriguez	Asistio
1065004140	Ana Sofia Mendoza	Asistio
1016726740	Sara Nicolle Espitia	Asistio
1028667290	Yeison Steven Tabares	Asistio
1028620447	Luis Miguel Rivas	Asistio
1016722570	Sara Juliana Moreno	No asistio
1016722651	Lina Adaluz Duran	Asistio
1028682093	Manuel David Guerrero	Asistio