PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-30	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
ADAPT. 2 Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

COGNITIVA :
ADAPT. 2 Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

PSICOSOCIAL :
ADAPT. 2 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
ADAPT. 2 Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

TEMA :
ADAPT. 2 Abducción y aducción.

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Movimientos simultáneos de aducción y abducción.

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 Para continuar con el trabajo de entradas al agua de rodillas y de pies, se desglosará en 4 pasos (formas: sentado, de rodillas, agrupado, a media altura y completo) la entrada de cabeza al agua y finalmente se comprenderán cada una de la fases de la ejecución de dicho movimiento (entrada al agua de cabeza). Rescate de sumergibles: Se jugará a rescatar sumergibles del fondo de la piscina controlando la apnea voluntaria, con el fin de llegar al fondo solo con el impulso que da la entrada al agua, desde diferentes alturas y posiciones. Se experimentará y reforzará la coordinación de movimientos alternos de piernas con simultaneidad de brazos en flotación dorsal y ventral realizando ejecución de desplazamientos en distintas distancias aplicando correcciones realizadas por la formadora, afianzando la coordinación en flotación dorsal. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. 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
ADAPT. 2 Realizar un desplazamiento manteniendo control y ajuste postural, con movimientos simultáneos en miembros inferiores y superiores (aducción y abducción).

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:	2024-04-30	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028670226	Julieth Andrea Aldana	Asistio
1034668699	Linda Salome Leon	Asistio
1016732453	Dylan Esteban Gaviria	Asistio
1028669219	Bryan Felipe Tabares	Asistio
1023934315	Ana Maria Rodriguez	Asistio
1065004140	Ana Sofia Mendoza	No asistio
1016726740	Sara Nicolle Espitia	Asistio
1028667290	Yeison Steven Tabares	Asistio
1028620447	Luis Miguel Rivas	Asistio
1016722570	Sara Juliana Moreno	Asistio
1016722651	Lina Adaluz Duran	Asistio
1028682093	Manuel David Guerrero	Asistio
1013624337	Dana Sofia Garcia	Asistio
1014881475	David Alexander Pinto	Asistio
1028891798	Juanmanuel Dejesus Muñoz	Asistio