PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO**
3. FECHA:	2022-06-08	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Identifico las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para el desarrollo de actividades en el medio

PSICOSOCIAL :
El cuerpo como primer territorio de derechos. • El deporte y los limites (con el cuerpo me relaciono) las normas, las penalidades y los aprendizajes. • El deporte y la gestión de las emociones (con el cuerpo me emociono) El deporte y la ansiedad, la agresividad y las dinámicas del grupo. Emociones positivas. • El deporte y la tramitación de conflictos (con el cuerpo me enfrento) El deporte y los intereses. Ganar y perder. • El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo) – Procesos cognitivos básicos.

LUDICA :
Identifico a mis compañeros y al docente como integrantes fundamentales de las actividades propuestas en el centro de interés.

TEMA :
Potenciar los patrones básicos de movimiento. Exploro opciones de movimiento en el medio.

SUBTEMAS :
Evidencio el esquema e imagen corporal que tengo con mis experiencias previas, identifico y desarrollo las capacidades físicas como la velocidad, además de fortalecer habilidades básicas de movimiento y la capacidad coordinativa.

IMPLEMENTACION :
Tubalus

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial por parte del docente a los estudiantes, indicación del buen uso del camerino y agilidad al momento de cambiarse y guardar los objetos personales. 2. Llamado a lista. 3. Explicación de las dinámicas y el objetivo de la sesión de clase. 4. Movimiento articular y estiramiento.

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamientos. Para la primera parte y complementando el calentamiento, nos ubicaremos en la piscina de iniciación, y realizaremos dos recorridos de ida y vuelta trotando de manera frontal. Variantes • El estudiante realizara dos recorridos de ida y vuelta, trotando de espaldas. • El estudiante realizara dos recorridos de ida y vuelta, en desplazamiento lateral. • El estudiante realizara dos recorridos de ida y vuelta, realizando saltos a pie juntos. • El estudiante realizara dos recorridos de ida y vuelta, realizando saltos a pie junto y finalizando con una inmersión. 2. Flechita. En esta actividad cada estudiante se deberá deslizar por el agua teniendo una posición de flechita, en donde los brazos deben estar por encima de la cabeza totalmente estirados, cabeza dentro del agua teniendo un control respiratorio tomando aire por la boca y expulsándolo por la nariz, piernas extendidas cerradas sin moverlas. Con esta posición el estudiante se deberá impulsar manteniendo la posición y generando un control corporal mostrando manejo del medio acuático, seguridad y fluides. 3. Torpedo. En esta actividad los estudiantes tendrán realizar la misma actividad de deslizamiento, pero en esta ocasión los brazos no tendrán que estar extendidos si no que por contrario deberán estar en una posición anatómica al lado del abdomen. La cabeza y piernas deberán mantener la misma posición del ejercicio anterior. • Como variante cambiaremos la posición del cuerpo, pasaremos de una posición ventral a posición dorsal. 4. Estrellita. Para esta actividad por contrario a las demás actividades las extremidades tanto superiores como inferiores no deberán estar juntas si no que por lo contrario deberán estar totalmente extendidas y separadas de la línea media del cuerpo, la postura de la cabeza deberá ser la misma de los anteriores ejercicios. Se realizara el deslizamiento si realizar ningún tipo de propulsión. • Como variante cambiaremos la posición del cuerpo, pasaremos de una posición ventral a posición dorsal. 5. Burbujas, en esta actividad los estudiantes realizaran las burbujas como medio de recuperación de la actividad realizada.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Para el reto se realizará la unión de las tres posturas trabajadas en clase. El estudiante iniciara con flechita contando de 3-4 segundos pasara a estrellita contara el mismo tiempo y por último terminara en posición de torpedo, todo sin realizar propulsión si no por contrario aprovechando el deslizamiento.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. interacción con los estudiantes de su percepción y gusto por las actividades. 2. Retroalimentación de los conceptos vistos en clase. 3. Paso a los camerinos para el cambio.

TIEMPO
10 minutos