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:	2022-07-15	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
GUSANO - TABLA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Paso al camerino cambio para la piscina 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. Burbujas, en esta actividad los estudiantes cogidos del borde de la piscina deberán realizar inmersiones procurando tocar el piso de la piscina, teniendo un control respiratorio de inhalación por la boca y exhalación por la nariz. Este ejercicio será repetitivo y consecutivo. 2. Propulsión ventral. Con ayuda del elemento de apoyo en este caso la tabla, los estudiantes lo deberán tomar de la parte media de la tabla y en posición ventral deberán realizar propulsión con patada alterna intentando no flexionar las rodillas e intentando mantener en plantiflexion los pies, la posición de la cabeza deberá ser por fuera del agua., mostrando fluidez en el movimiento y seguridad en el medio acuático. 3. Propulsión dorsal. Con ayuda del elemento de apoyo en este caso de la tabla, los estudiantes lo deberán colocarlo en el abdomen y en posición dorsal deberán realizar propulsión con patada alterna intentando no flexionar las rodillas y sin que salgan del agua e intentando mantener en plantiflexion los pies, la posición de la cabeza deberá estar mirando hacia arriba (techo) y recostada sobre el gusano. 4. tabla extendida. Teniendo en cuenta la posición del ejercicio anterior los estudiantes tendrán como variante que la tabla no ira en el abdomen si no por contrario se tomara de la parte superior y se extenderá lo largo de los brazos intentando que la tabla quede a la altura de las rodillas. El ejercicio tiene como objetivo que las rodillas del estudiante no empujen la tabla así mejorando un poco la técnica de la propulsión 5. Torpedo. Para este ejercicio los estudiantes ya no utilizarán el elemento de apoyo si no que por lo contrario tomando la posición de torpedo en posición dorsal y manteniendo una buena posición corporal, deberán realizar propulsión con los miembros inferiores. 6. Media flecha. Para este ejercicio manteniendo la dinámica del ejercicio anterior con una única variante de que uno de los brazos del estudiante estará junto al torso del cuerpo y por contrario el otro brazo quedará totalmente extendido en posición de flecha manteniendo siempre una buena postura corporal. Por cada recorrido se realizará el intercambio del brazo. 7. 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 los estudiantes tomaran la dinámica del último ejercicio denominado “Media flecha”, en donde tendrá que realizar recorridos determinados con un brazo en posición anatómica y el otro en posición de flecha, realizando una buena propulsión teniendo en cuenta los principios vistos de la técnica, la variante está en que cada 5 segundo el estudiante deberá cambiar la posición del brazo realizándolo alterno sin sacarlo del agua.

TIEMPO
10 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. 2. Paso a los camerinos para el cambio

TIEMPO
15 MINUTOS