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:	2022-09-22	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Tabla y pelotas

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. Los estudiantes se ubicarán en la plataforma de la piscina realizando una fila, en donde a la señal del silbato realizaran entrada de seguridad, una vez salgan deben realizar estrellita boca abajo por (10 segundos) pasando a estrellita boca arriba (10 segundos) y finalizando los estudiantes realizar desplazamiento en vadeo dinámico (perrito) de manera continua en una distancia determinada por el docente. 3. Flechita en posición dorsal. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita con material de apoyo que en este caso será una pelota, que la llevaran en la mano. manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 4. Flechita en posición ventral. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita con material de apoyo que en este caso será una pelota, que la llevaran en la mano. manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 5. Movimientos alternos posición dorsal. Como herramienta utilizaremos una pelota, los estudiantes realizaran desplazamientos en posición torpedo en posición dorsal llevando en una mano la pelota. El brazo que lleve la pelota realizara un movimiento alterno saliendo del agua a la altura de la cadera, pasando por encima de la cabeza sin flexionar el codo e ingresando al agua por encima de la cabeza como si fuera a realizar flechita. En este ejercicio solo lo realizaremos con el brazo derecho. 6. Movimientos alternos posición dorsal. Como herramienta utilizaremos una pelota, los estudiantes realizaran desplazamientos en posición torpedo en posición dorsal llevando en una mano la pelota. El brazo que lleve la pelota realizara un movimiento alterno saliendo del agua a la altura de la cadera, pasando por encima de la cabeza sin flexionar el codo e ingresando al agua por encima de la cabeza como si fuera a realizar flechita. En este ejercicio solo lo realizaremos con el brazo izquierdo.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Para el reto tendremos en cuenta el ultimo ejercicio y realizaremos desplazamientos alternos utilizando los dos brazos, utilizando como material de apoyo la pelota.

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. 3. Paso a los camerinos para el cambio.

TIEMPO
15 minutos