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:	2022-10-06	4. HORA:	Jueves,13:00:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
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
2. 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. 3. Vadeo dinámico, los estudiantes realizar desplazamiento en vadeo dinámico (perrito) de manera continua en una distancia determinada por el docente. 4. Cambios de posición fechita, los estudiantes deberán realizar desplazamientos en posición flechita realizando cambios de posición cada 7 segundos pasando de posición ventral a posición dorsal, teniendo una buena técnica de propulsión en patada alterna y buena postura de los brazos. Para este ejercicio utilizaremos un material de apoyo como es la pelota quien siempre se llevará en las manos. Se realizará énfasis en el ciclo respiratorio. 5. Entradas. Los estudiantes deberán realizar el principio de entrada al agua desde la posición sentado desde una superficie alta (5 tablas) tomando la posición de flechita en los miembros superiores, deberá flexionar su tronco al nivel que sus manos toque el agua para así realizar el ingreso sin levantar la cola de la tabla. Este ejercicio primero lo realizara fuera de la piscina sobre una colchoneta y seguido a esto lo realizara desde el borde de la piscina. 6. Para este ejercicio seguiremos con la dinámica del ejercicio anterior, pero variaremos la posición del estudiante ya que tendrá como bases sus dos rodillas, de igual manera deberá realizar flexión de su tronco hasta que sus manos toquen el agua. Dentro de estos ejercicios el estudiante deberá mostrar seguridad y control corporal. 7. Siguiendo la dinámica de la sesión el estudiante ahora tendrá como base de sustentación una rodilla y un pie de apoyo ubicado desde el borde de la piscina. Se tendrá énfasis en la posición de los brazos y la cabeza al momento de entrar al agua.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Para el reto los estudiantes realizarán entrada al agua desde el partido y deberán seguir en un desplazamiento en posición flechita.

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