PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MANUELITA SAENZ (IED) (MANUELITA SAENZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2022-11-08	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos propios del medio acuático

COGNITIVA :
Identifico formas básicas de movimiento aplicados a las características de falta de gravedad en el agua

PSICOSOCIAL :
¿ que acción construye ciudad? ¿QUE ACCION NO CONSTRUYE CIUDAD

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Incrementar la experiencia motriz en el medio acuático, para dar respuesta a las situaciones que se presenten, tanto en convivencia, diálogo y solución de conflictos.

SUBTEMAS :
Domino la globalidad de movimientos alternos MS propios del estilo libre y respiración lateral.

IMPLEMENTACION :
TABLAS,GUSANOS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA ,Llamado a lista , Explicación sesión de clase , Desarrollo dimensión psicosocial: ¿Qué acción construye ciudad? , Movilidad articular y calentamiento general: -Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario.

TIEMPO
20MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Hago entradas al agua. 1.Desarrollo el ajuste y postura corporal para las entradas al agua. realizar 3 recorridos x 3 repeticiones 2.Amplío recursos en cuanto a la mecánica respiratoria. realizar 3 recorridos x 3 repeticiones 3.Mejoro la seguridad en el medio acuático. realizar 3 recorridos x 3 repeticiones 4.Adapto la ubicación en espacio y tiempo a las entradas al agua. realizar 3 recorridos x 3 repeticiones

TIEMPO
60MIN

RETO :
ACTIVIDADES
COMPETENCIAS DELO VISTO EN CLASE.

TIEMPO
20MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
preguntas generadoras. ¿ QUE ACCION CONSTRUYE CIUDAD?. hidratación vuelta a la calma, realizar junto con la familia que acciones construyen y destruyen ciudad, ¿Qué hacer para tener una mejor ciudad '?

TIEMPO
20MIN