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:	2022-11-03	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :
Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

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

LUDICA :
Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
Irradiar la coordinación necesaria para dar inicio a los estilos espalda y libre con sus componentes básicos.

SUBTEMAS :
Sensibilizo para la salida y viraje del estilo libre.

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
1.Realizo ejercicios continuos a diferentes ritmos y distancias. 3 recorridos x 25 mts 2.Ejecuto la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades). 3 recorridos x 25 mts 3.Fortalezco la mecánica respiratoria propia del estilo. 3 recorridos x 25 mts 4.Ejecuto de manera coordinada la patada, brazada y respiración dominante. 3 recorridos x 25 mts

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
competencias de lo 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