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,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
Demuestro las habilidades y destrezas con desplazamientos en diferentes posiciones.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos,sumergibles.

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
Desarrollo la mecánica respiratoria. Logro coordinar MI y MS en los desplazamientos. Soluciono retos motrices por medio del ajuste corporal. Ejecuto desplazamientos de 25 metros en coordinación de MI y MS. dorsal, ventral y lateral en 25 metros. 1. REALIZAR RECORRIDOS EN POSICION VENTRAL CON PATADA ALTERNA Y HACIENDO OCHOS CON LOS BRAZOS CON CONTROL RESPIRATORIO POR 3 RECORRIDOS. 2 REPETICIONES. 3.ONDULACIONES VENTRALES CON PULL-BUOY 3 RECORRIDOS POR 25 MTS. 4. CON TABLA Y EN POSICION VENTRAL REALIZAR RECORRIDOS CABEZA AFUERA. POR 25 MTS 2 REPETICIONES. 5.DESDE SENTADOS INGRESAR AL AGUA Y REALIZAR APNEA HASTA DONDE SE LOGRE. 2 REPETICIONES. 6.EN EL PUESTO REALIZAR CORCHITO CONTANDO HASTA 5.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria