PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-17	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

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

TEMA :
Conciencia corporal

SUBTEMAS :
Irradio movimientos simultáneos de MI ventral y dorsal

IMPLEMENTACION :
Sumergible Colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Notas: De acuerdo al desempeño de la sesión anterior es necesario reforzar y practicar los elementos y ejercicios ya experimentados por primera vez. Incorporar la ejecución de burbujas al entrar al contacto con el agua hasta la inmersión luego de un salto de soldado. (con dos apoyos, con un apoyo) Para continuar con el trabajo de entradas al agua de rodillas y de pies, se desglosará en 4 pasos (formas: sentado, de rodillas, agrupado, a media altura y completo) la entrada de cabeza al agua y finalmente se comprenderán cada una de la fases de la ejecución de dicho movimiento (entrada al agua de cabeza). Rescate de sumergibles: Se jugará a rescatar sumergibles del fondo de la piscina controlando la apnea voluntaria, con el fin de llegar al fondo solo con el impulso que da la entrada al agua, desde diferentes alturas y posiciones. Se experimentará y reforzará la coordinación de movimientos alternos de piernas con simultaneidad de brazos en flotación dorsal realizando ejecución de desplazamientos en distintas distancias aplicando correcciones realizadas por la formadora, afianzando la coordinación en flotación dorsal. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participar en el agua durante la sesión se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar una bitácora de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión. Además de apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades. Para el componente psicosocial se trabajara el capítulo 1 "EL CUERPO, LOS DERECHOS Y SU RELACIÓN CON EL AUTOESTIMA" del módulo V "Autoestima, Autoimagen, Autoconcepto y Autocuidado - Fortaleciendo la confianza". Actividad grupal: Vamos a hacer dos círculos de personas un dentro del otro, de tal manera que quedemos frente a un compañero u compañera, cada uno resaltará la diferencia de su compañero, ya sea física, emocional, mental, actitudinal etc, pero OJO, la diferencia que ME GUSTARIA TENER. !Luego reflexionaremos sobre el AMOR POR LA DIFERENCIA!

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Lograr un desplazamiento de 25 mts de manera autónoma coordinando la simultaneidad en piernas y alternancia en brazos en posición dorsal y ventral, sin apoyo y continuo.

TIEMPO
20 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma.

TIEMPO
15 min