PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-29	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	24
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 :
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 :
Fortalecimiento del avance de las destrezas acuáticas

SUBTEMAS :
Desplazamientos en diferentes posiciones.

IMPLEMENTACION :
Sumergibles

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
Por medio de acciones jugadas y guía de la formadora los estudiantes afianzarán el movimiento alterno de MI y MS de cúbito ventral, dorsal, lateral. Mini carreritas: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral. Mini carreritas de torpedos: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI y MS, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral, con la diferencia de que en la salida de cada competidor deberán apoyarse de la pared para aprender a aprovechar la propulsión y experimentar los deslizamientos en el agua. Como variante se podrá dar salida haciendo entrada al agua, desde el muero en posición bípeda. 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 en familia: !Ahora preguntaremos, que es aquello que nos hace diferentes entre los miembros de nuestra familia y que a todos nos gusta, lo reflexionaremos en el Centro de Interés!

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar desplazamientos sin apoyo alguno manteniendo el control corporal, mecánica respiratoria y la coordinación de movimientos alternos de MI y MS tanto de cubito ventral, dorsal, lateral.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria