PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-31	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

COGNITIVA :
Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto de vida, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

TEMA :
Ajuste corporal y control respiratorio

SUBTEMAS :
Entradas al agua

IMPLEMENTACION :
Sumergibles Tabla - 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
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. 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". Finalizaremos el modulo realizando una representación alusiva a actitudes cívicas, por ejemplo: -Ayudar a un anciano -Rescatar un animal -Cuidar el medio ambiente

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar tres intentos exitosos de entrada al agua de rodillas manteniendo control y ajuste postural Realizar tres intentos exitosos de entrada al agua de pie manteniendo control y ajuste postural

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