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,15:00:00,17:00:00
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 :
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 :
Combinaciones de movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos

SUBTEMAS :
.

IMPLEMENTACION :
.

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
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. Como variante se solicitaran a os estudiantes cambios de posición - ventral, dorsal, vertical y lateral DER - IZQ . 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 brazos en posición dorsal, sin apoyo y continuo. Lograr un desplazamiento de 25 mts de manera autónoma coordinando la simultaneidad en brazos y alternancia en piernas en posición dorsal, 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria