PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-24	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	14
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 POSTURAL

SUBTEMAS :
INMERSIONES Y GIROS CORPORALES

IMPLEMENTACION :
SUMERGIBLES FLOTADOR TUBULAR

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
Rescate de sumergibles: Para practicar enfatizando en la propulsión manejando diferentes planos. Práctica y fortalecimiento del ajuste corporal ejecutando giros hacia atrás y adelante, con apoyo inicial de flotador tubular, Trabajo de giro y ajuste postural. Trabajo de propulsión y ajuste postural después del giro. 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". Realizaremos la pregunta sugerida en el modulo para abrir debate, luego de una breve descripción del derecho al libre desarrollo de la personalidad: ¿Hay algo en tu imagen que represente este derecho? .

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar tres giros exitosos manteniendo el equilibrio 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