PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
Controla su cuerpo en relación al espacio

SUBTEMAS :
Giros y cambios de posición

IMPLEMENTACION :
Balones

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
Experimentación de cambios de postura ventral a dorsal - vertical a lateral y viceversa de manera estática a la voz del profesor, manteniendo el equilibrio, control corporal y ajuste corporal. Patitos al agua / postura / avance / postura / avance : Luego de realizar un salto pequeño al agua desde una posición bípeda el estudiante deberá lograr inmediatamente la posición básica que el docente indique con gran control corporal, posteriormente tomar aire en posición de equilibrio y continuar con avance sin tocar suelo manteniendo control respiratorio y finalmente a la orden del docente se volverá a realizar una de las posturas básicas . El docente irá cambiando el orden de las secuencias para trabajar tanto de cubito dorsal como cubito ventral, lateral y vertical. Giros adelante y atrás con control respiratorio. 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.

TIEMPO
75 min

RETO :
ACTIVIDADES
Flotación sin apoyo en zona profunda, en posición de ventral a dorsal y viceversa logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos cada posición, luego de giros adelante y atrás. Por lo menos tres intentos exitosos. Luego de un salto en posición bípeda.

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