PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-09-28	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Comprendo la importancia de la sana convivencia y pongo en práctica demostraciones de aprendizajes y acciones que generan emociones e impacto en el entorno en el que me desarrollo.

LUDICA :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Corrección postural

SUBTEMAS :
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Salida y viraje del estilo libre

IMPLEMENTACION :
Pullboys

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS - Una vez ingresen a la piscina se realizará ejercicios de aproximación al borde para identificar el espacio y velocidad con qué se debe ejecutar el movimiento (rollito) viraje. - Se practicarán y ejecutarán giros hacia adelante y atrás con mayor control y ajuste postural. - Luego de practicar giros hacia adelante y atrás se practicará el equilibrio y coordinación luego del desajuste del giro y se integrara la ondulación ventral antes de salir a la superficie. - Luego se realizarán intentos de integrar el giro de aproximación a la pared, rechazo, deslizamiento y ondulación. - Finalmente se reforzará la salida propia del estilo libre, flecha, ondulación antes de salir a la superficie y ejecución de la globalidad de estilo libre manteniendo la mecánica respiratoria. 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
80 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ejecutar la salida propia del estilo libre, flecha, deslizamiento y ondulación, manteniendo equilibrio y el ajuste postural durante su ejecución, mínimo tres intentos con éxito. Ejecutar el giro de aproximación a la pared, rechazo, giro con deslizamiento y ondulación, manteniendo equilibrio y el ajuste postural durante su ejecución, mínimo tres intentos con éxito.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO
15 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria