PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-09-21	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
ADAPT.1 Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

COGNITIVA :
ADAPT.1 Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

PSICOSOCIAL :
ADAPT.1 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida. 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 :
ADAPT.1 Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
ADAPT.1 Segmentos corporales en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Coordinación dinámica.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Mecánica respiratoria. Tono muscular. Tensión y relajación. Apnea. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Movimientos alternos de MI para estilo libre por 25 metros.

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular Sumergibles Pullboys Tablas

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
Nota: En la ejecución de esta sesión la formadora dispondrá de un tiempo para aplicar las pruebas para semilleros de natación, únicamente a dos estudiantes que cumplen el rango de edad requerido. ADAPT.1 Carrera / terremoto: Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen desplazamientos hacia adelante, con apoyo del flotador tubular y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar en su lugar lo más alto posible y caer tratando de tocar el suelo realizando, inmersión total con burbuja, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de saltos que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. Busca el objeto: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar el objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Variante cambio de profundidades y aumento o disminución de objetos para estimular la agilidad de búsqueda y agudeza visual, trabajo grupal. Salto/ estrella o flecha / burbuja /rescate: Se realizarán una secuencia de movimientos (Salto al agua desde la posición sentado adelante, mantener posición de estrella, mientras dejo caer un sumergible y espero a que se sumerja, salgo tomo aire que permita una inmersión controlada junto con burbuja, rescate de juguete, incorporación de posición estrella y repito avanzando de posición hasta lograr la distancia requerida), practicando el control respiratorio, desequilibrio, postura e inmersión. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Carreritas y jueces: los estudiantes deberán participar en desplazamientos (carreritas) de 25 mts según las indicaciones (patada alterna lateral sin elemento) del formador mientras que otros compañeros de apoyo deberán observar detenidamente cada detalle en la ejecución para finalmente lograr identificar qué se debe mejorar y así interiorizar los conocimientos para demostrar y alcanzar la fluidez y control corporal demostrando seguridad y confianza en el agua. Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente brazada alterna con fase de equilibrio de 3 seg mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función, cada estudiante deberá aplicar la mecánica respiratoria de estilo libre. Todos los ejercicios y juegos se realizaran con apoyo de tablas y pullboys en un primer momento ara finalmente ser ejecutados sin apoyo alguno. Nota: 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
ADAPT.1 Saltitos de confianza en zona profunda con y sin apoyo del flotador. Realizando control respiratorio experimentando una inmersión un poco más profunda y apneas controladas. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ejecutar dos desplazamientos de 25 mts cada uno de manera fluida sin detenerse y sin apoyo alguno, logrando la alineación corporal (cabeza, tronco y extremidades).

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