PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2023-09-26	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	19
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 Ajuste postural APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Coordinación dinámica

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Flotación ventral con control respiratorio y apoyos APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Movimientos alternos MS propios del estilo libre y respiración lateral

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular o tabla balones fichas de lego

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
ADAPT.1 Salto/ (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) / 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 Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 8 seg en fase de equilibrio, luego con 6 seg en fase de equilibrio, luego con 3 seg en fase de equilibrio, todo por 3 repeticiones. Aplicando las correcciones y observaciones de la formadora respecto a la coordinación de la brazada del estilo libre, el control de la mecánica respiratoria para libre y la coordinación de brazada y patada del estilo libre. (primeras repeticiones con balón) Carreritas y jueces: los estudiantes deberán participar en desplazamientos (carreritas) de 25 mts según las indicaciones (coordinación de la brazada del estilo libre, el control de la mecánica respiratoria para libre y la coordinación de brazada y patada del estilo libre) 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. (primeras repeticiones con balón) Relevos: en equipos deberán competir aplicando lo practicado en clase con el objetivo de armar una torre en un extremo de la piscina, cada estudiante deberá aportar a la torre de su equipo una ficha, luego de ejecutar 25 mts de la globalidad de libre, gana el equipo que primero complete su torre. 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 buscando realizar una postura (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) correctamente al final. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ejecutar dos desplazamientos con globalidad de estilo libre de 25 mts cada uno de manera fluida, manteniendo la mecánica respiratoria y ajuste postural.

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