

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-03	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	20
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 Control y ajuste corporal. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Corrección postural			
SUBTEMAS : ADAPT.1 Dominio flotación ventral. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Salida y viraje del estilo libre			
IMPLEMENTACION : Tabla 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 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ADAPT.1 Carreras de caballitos: Con apoyo de los flotadores tubulares, los estudiantes deberán sentarse encima imaginando que se suben a un caballo y poco a poco con pequeños saltitos deberán tratar de perder el equilibrio y recuperarlo, Identificando dónde está y cómo funciona y la importancia del manejo del centro de gravedad. Figuras en el agua: Controló y reconozco las partes de mi cuerpo para lograr cada una diferentes posturas (flechita, torpedo, estrella y agrupado) en el agua, a la indicación del profesor en sentido horizontal de cubito ventral con y sin apoyo de implemento. Reflexión sobre cómo funciona los principios básicos de la flotación neutral, negativa y positiva en las posiciones. Flechita y deslizamientos: Experimento el deslizamiento sobre el agua en posición de flechita ventral para identificar cómo funciona el equilibrio, el centro de gravedad y el ajuste corporal en el cuerpo dentro del agua en movimiento.(estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) 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 ADAPT.1 Realizar cada postura de cubito ventral durante 20 seg (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2023-10-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016720908	EMILY VALERIA MANOSALVA			Asistio
1023908506	Dylan Camilo Manosalva			Asistio
1016723869	Esteban Mendoza			Asistio
1016726106	Sebastian Lamprea			Asistio
1016727651	KAROL DAYANA CELIS			Asistio
1012922055	Juan Esteban Aragon			Asistio
1014483891	CRHISTOFFER SANTIAGO CORDOVILLA			Asistio
1012388580	DAIRA SAMANTHA ROJAS			No asistio
1023917252	Angel Sebastian Garzon			No asistio
1032682602	CRISTIAN CAMILO HERRERA			Asistio
1141520589	Natalia Barrera			No asistio
1032878152	ANGIE VALERIA PATARROYO			Asistio