

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-31	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	24
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 Desplazamientos y flotaciones APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Fortalecimiento de las destrezas acuáticas.

SUBTEMAS :

ADAPT.1 Cubito ventral y dorsal APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS La globalidad de estilo espalda y libre.

IMPLEMENTACION :

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

10 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ADAPT.1 Congelados / avance: Luego de breves explicaciones y demostraciones del docente los estudiantes empezaran a ser consistentes de las tensiones y relajaciones musculares, y con juegos como congelados y avanzó, se buscará tener mayor control para alcanzar el ajuste y control corporal. Flotación boca arriba y boca abajo con apoyo: Una vez recordado algunos conceptos y pasos se dispone a practicar paso a paso según como dará las indicaciones el profesor para lograr flotar con apoyo inicial de muro y con apoyo de flotador tubular. Salto y posición. Flotación/carrerita: una vez logrado mantener la posición boca arriba, boca abajo con y sin apoyo, los estudiantes deberá continuar sobre el cúbito dorsal y volver lo más rápido posible al punto de llegada establecido por el profesor APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Se continuará trabajando la globalidad de los estilos alternos con salida y virajes para realizar conciencia de ritmos y ejecución continua de estos mismos. Se ejecutarán relevos respetando los tiempos sugeridos por la formadora, para las brazadas. 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.

TIEMPO

80 min

RETO :

ACTIVIDADES

ADAPT.1 Flotación sin apoyo en zona profunda, logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos. Por lo menos tres intentos exitosos. Luego de un salto en posición bípeda y avance. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Lograr mejorar la capacidad de resistencia aeróbica y así mismo ejecutar distancias de más 30 m realizando ejecución continua de los estilos coordinando salidas y virajes con ajuste postural.

TIEMPO

15min

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