

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-26	4. HORA:	Jueves,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	23
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 Fluidez y coordinación general			
SUBTEMAS : APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Globalidad de los estilos alternos con salidas y virajes en distancias de 30 metros.			
IMPLEMENTACION : Flotador tubular Sumergible			
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 APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Se trabajará 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 APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Lograr ejecutar distancias de más 30 m realizando ejecución continua de los estilos coordinando salidas y virajes con 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			