

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2023-10-24	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	23
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 y control corporal. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Capacidades perceptivo motrices.

SUBTEMAS :

ADAPT.1 Flotaciones dorsales Flotaciones ventrales Cambios de posición Posición bípeda APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Salidas y virajes de los estilos libres coordinación e identificación

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 Práctica de flotaciones dorsales y ventrales, cambios de posición controlados, desplazamientos con y sin apoyo de cubito dorsal con y sin respiraciones. Control respiratorio y desplazamientos. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Una vez experimentadas y ejecutadas la salidas tanto de estilo libre como de estilo espalda, se realizará (Trabajo) para identificar y reconocer las fases de cada una y las diferencias entre estas mismas para ser ejecutadas de manera continua junto con los desplazamientos correspondientes. Salida, deslizamiento y fase de nado Viraje, rechazo, deslizamiento y fase de nado

TIEMPO
80 min

RETO :

ACTIVIDADES
ADAPT.1 Mini competencias en clase: Cambios de posición (dorsal y ventral) Cambios de posición en los tres planos APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Identificar y ejecutar cada una de las fases de la salida y viraje propios de estilo espalda y estilo libre.

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