**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS** |
| 3. FECHA: | 2024-02-15 | 4. HORA: | Jueves,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Experimenta a través de su cuerpo diferentes posibilidades de movimientos globales y ciclos respiratorios propios de los estilos simultáneos.

**COGNITIVA :**
Diferencia los movimientos específicos que componen los estilos de natación.

**PSICOSOCIAL :**
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 :**
Reconozco la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

**TEMA :**
Coordinación y ajuste postural.

**SUBTEMAS :**
Desarrollo de la patada para el estilo pecho.

**IMPLEMENTACION :**
Tablas, pullboys y sumergibles.

**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
Se trabajaran en el ajuste postural, mejorando la alineación corporal en los deslizamientos en flecha y equilibrio por 25 metros, tanto de cubito ventral como cubito dorsal, con apoyo de elementos que ayudarán a corregir la postura, llevando un sumergible que no deberán manipular con las manos pero de igual manera no dejarán caer, una vez practicado mínimo 50 metros cada uno, se harán equipos para realizar relevos aplicando lo practicado. Elementos a tener en cuenta: - Ejecuta el ajuste postural en posición ventral (equilibrio y flecha) - Realiza la plantiflexión y dorsiflexión - Desarrolla los diferentes momentos de la patada simultánea. - Ejecución global de la patada del estilo pecho 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 un diario de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión, aportándoles herramientas graficas que les permitan reconocer el trabajo en clase y poder mantenerse al día en cuanto a conceptos y posteriormente sea mas sencilla y clara la practica. Además del apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades.

TIEMPO
80 MIN

**RETO :**
ACTIVIDADES
Demostrar la ejecución global de la patada del estilo pecho durante 25 metros mantenimiento un adecuado ajuste postural y control respiratorio sin pausas durante el recorrido.

TIEMPO
10 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