PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-02-29	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco múltiple formas de movimientos en el medio acuáticos a nivel global y segmentario.

COGNITIVA :
Comprendo las habilidades básicas que pueden ser desarrolladas en el medio acuático.

PSICOSOCIAL :
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Ajuste y control corporal.

SUBTEMAS :
Flotaciones dorsales Flotaciones ventrales Cambios de posición Posición bípeda

IMPLEMENTACION :
pullboys colchonetas flotadores tubulares

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
Congelados / avanzo: Luego de breves explicaciones y recordatorios de la 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 profesora 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 la profesora. 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
Flotación dorsal sin apoyo en zona profunda, logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos y 10 segundos para flotación ventral. Por lo menos tres intentos exitosos. Luego de un salto en posición bípeda y avanzo.

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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria