PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-02-13	4. HORA:	Martes,15:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	2
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 SIMULTANEOS Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades.

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 SIMULTANEOS 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 SIMULTANEOS 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 SIMULTANEOS Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

TEMA :
ADAPT.1 Conciencia corporal en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Capacidades coordinativas.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Mecánica respiratoria APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Ejecución de patada simultanea. (Refuerzo de ejecución y control respiratorio)

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular, tablas y balones

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 Patadita / Salto al agua : Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen patadas desde el borde de la piscina en posición sentada y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar al frente, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande y tomar impulso para sujetarse del borde, como variante se podrá indicar al estudiante realizar giros en el agua con y sin apoyo del flotador tubular después de cada salto y finalmente sujetarse del borde. Experimentar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes en el medio acuático, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Submarinos: Con ayuda de la barra se apoya a los estudiantes para realizar burbujas e inmersiones a distintas profundidades, permitiéndoles explorar los niveles a los que la capacidad pulmonar y seguridad les permite. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Se continuara con la estimulación de la capacidad de control respiratorio, mejorando la alineación corporal en los deslizamientos en flecha y equilibrio por 25 metros, tanto de cubito ventral como cubito dorsal. Trabajo de patada simultanea; - Realizando aducción y abducción de piernas con apoyo de tabla, identificando y reconociendo la ejecución del movimiento simultaneo. - Incorporo la flexión y extensión de MI con la aducción y abducción con apoyo de tabla. - Identifico y exploro la flexibilidad en el tobillo con apoyo de tabla. - Identifico y exploro la flexibilidad del tronco y miembros superiores al realizar ondulación. 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
ADAPT.1 Lograr saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el control respiratorio. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Ejecución de elementos básicos de la patada simultanea de estilo propio de pecho. (ranita sin apoyo y con control respiratorio)

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2024-02-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028621848	David Felipe Gutierrez	Asistio
1016726106	Sebastian Lamprea	Asistio
1031824553	Yhirka Marjorie Zuñiga	Asistio
1021683394	Cristian Jose Moreno	Asistio
1021679305	Cristian David Galindo	Asistio
1141520589	Natalia Barrera	Asistio
1032682488	Karol Dayana Cabezas	Asistio