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,15:30:00,17:00:00
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 :
ADAPT.1 Reconozco múltiple formas de movimientos en el medio acuáticos a nivel global y segmentario. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Experimenta a través de su cuerpo diferentes posibilidades de movimientos globales y ciclos respiratorios propios de los estilos simultáneos.

COGNITIVA :
ADAPT.1 Comprendo las habilidades básicas que pueden ser desarrolladas en el medio acuático APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Diferencia los movimientos específicos que componen los estilos de natación.

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 Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Reconozco la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
ADAPT.1 Ajuste postural. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Coordinación y ajuste postural.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Mecánica respiratoria. Tono muscular. Tensión y relajación. Apnea. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Desarrollo de la patada para el estilo pecho.

IMPLEMENTACION :
Flotador tubular 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
ADAPT.1 Carrera / terremoto: 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 desplazamientos hacia adelante, con apoyo del flotador tubular y cuando escuchen la palabra terremoto deberán bajar de su flotador y tratando de tocar el suelo realizando, inmersión total con burbuja, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de inmersiones que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. Busca el objeto: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar el objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Variante cambio de profundidades y aumento o disminución de objetos para estimular la agilidad de búsqueda y agudeza visual, trabajo grupal. Medusa / postura: Será un ejercicio de relajación en el que el estudiante deberá imitar la relajación del cuerpo con el de este animal controlando únicamente la apnea y cuando escuche la señal de la formadora deberá sacar la cabeza tomar aire escoger una de las posturas (estrella, flecha, equilibrio o torpedo) y realizarla correctamente ejerciendo tensión en todo el cuerpo mínimo por 8 segundos. Salto/ estrella o flecha / burbuja / rescate: Se realizarán una secuencia de movimientos (Salto al agua desde la posición sentado o de pie adelante, mantener posición de estrella, mientras dejo caer un sumergible y espero a que se sumerja, salgo tomo aire que permita una inmersión controlada junto con burbuja, rescate de juguete, incorporación de posición estrella y repito avanzando de posición hasta lograr la distancia requerida), practicando el control respiratorio, desequilibrio, postura e inmersión. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS 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
ADAPT.1 Saltitos de confianza en zona profunda con y sin apoyo del flotador. Realizando control respiratorio experimentando una inmersión un poco más profunda y apneas controladas buscando realizar una postura (estrella, flecha, equilibrio, agrupado, torpedo) correctamente al final. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS 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