PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-02-27	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	4
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 y control corporal. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Coordinación de la globalidad del estilo pecho.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Coordino la flotación dorsal APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Coordinación de miembros superiores e inferiores para la globalidad del estilo pecho.

IMPLEMENTACION :
pullboys

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, cambios de posición controlados a posicion bípeda, desplazamientos con y sin apoyo de cubito dorsal con y sin respiraciones. Control respiratorio y desplazamientos. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Se iniciará el trabajo recordando y practicando las fases de la brazada y patada de pecho. Con indicaciones de la formadora se busca analizar y comprender la globalidad del estilo pecho. (brazada, patada y respiración) Se practicará en el borde en parejas el ejercicio de brazada con respiración. Luego patada con respiración y manos en los costados o brazos en la tabla. Se realizarán cinco repeticiones (25 mts) por ejercicio siempre escuchando las observaciones de la formadora. 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 Mini competencias en clase: Cambios de posición (dorsal y ventral) Cambios de posición en los tres planos APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Ejecutar la globalidad del estilo pecho durante 25 mts recordando las fases de la patada y brazada manteniendo 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria