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,15:30:00,17:00:00
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 :
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 brazada de estilo mariposa.

SUBTEMAS :
ADAPT.1 Flotaciones dorsales Flotaciones ventrales Cambios de posición Posición bípeda APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Fases para la ejecución de la brazada del estilo mariposa.

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
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ADAPT.1 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. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS - ?Experimentar e identificar las fases de la brazada propia del estilo pecho en tierra. - Realizó movimientos de empuje fase acuática y aducción recobro fase aérea partiendo de la postura de equilibrio en el agua. - ?Analiza e interpreta las fases de la brazada y ejecuta de manera global los movimientos con atada alterna en miembros inferiores. 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 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. APROPIACIÓN PRE ESTILOS SIMULTANEOS Identificar correctamente las fases de la brazada de estilo mariposa.

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