PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-25	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
ADAPT. 2 Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

COGNITIVA :
ADAPT. 2 Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

PSICOSOCIAL :
ADAPT. 2 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

LUDICA :
ADAPT. 2 Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

TEMA :
ADAPT. 2 Coordinación de movimientos simultáneos de piernas.

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Movimientos simultáneos del tren inferior en flotación ventral.

IMPLEMENTACION :
TABLAS

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. 2 Experimentación de ondulación con cada una de las partes del cuerpo. identificar cuáles son movimientos simultáneos y formas de movimiento. Salto / rescate: Realizó un salto desde posición bípeda en posición básica de torpedo, flecha o agrupado, para lograr llegar al fondo y rescatar un juguete sumergido, logrando salir controlando la respiración para posteriormente realizar una postura indicada por el profesor y así terminar el ejercicio. Como variante deberán realizar la inmersión sin el impulso del salto haciendo uso de un movimiento ondulatorio para rescatar igualmente el objeto. Secuencia de flotaciones/giro/carrerita: una vez logrado mantener la posición boca arriba con y sin apoyo, los estudiantes deberá girar sobre el cubito ventral y volver lo más rápido posible al punto de llegada establecido por el profesor, realizando énfasis en explorar movimientos simultáneos (ondulación) en miembros inferiores para realizar dicho desplazamiento. Patitos al agua / postura /avance / postura / avance : Luego de realizar un salto pequeño al agua desde una posición bípeda el estudiante deberá lograr inmediatamente la posición básica que el docente indique con gran control corporal, posteriormente tomar aire en posición de equilibrio y continuar con avance sin tocar suelo manteniendo control respiratorio y finalmente a la orden del docente se volverá a realizar una de las posturas básicas . Igualmente realizando énfasis en explorar movimientos simultáneos (ondulación) en miembros inferiores cubito ventral. 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. 2 Realizar un desplazamiento manteniendo control y ajuste postural, en postura de equilibrio con movimientos simultáneos en miembros inferiores (ondulación).

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