PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-02	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	9
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 natacion. DOMINIO – ESPALDA Demuestro las posibilidades de movimiento desde las actividades acuáticas aplicando las técnicas propias del estilo espalda.

COGNITIVA :
ADAPT. 2 Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación. DOMINIO – ESPALDA Comprendo los elementos técnicos aplicados al estilo espalda.

PSICOSOCIAL :
ADAPT. 2 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida. DOMINIO – ESPALDA 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. 2 Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo. DOMINIO – ESPALDA Comprendo que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
ADAPT. 2 Desplazamientos y propulsiones. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda.

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Cambio de posicion ventral a dorsal. DOMINIO – ESPALDA Ajuste postural.

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 Tanto en tierra como en agua por medio de juegos dirigidos por la formadora. Relevos: luego de la conformación de dos equipos la formadora explica las reglas y se realizan rondas con formas de desplazamientos básicos diferentes para cada una. Estimulando igualmente la coordinación viso manual y viso pedica. Finalmente se realizarán circuitos que permitan evidenciar las habilidades básicas de desplazamiento y practicar y corregir el ajuste corporal realizando posturas propias de adaptación en el agua. DOMINIO – ESPALDA Se continuara con la estimulación de la capacidad de resistencia, para ampliar la base aeróbica, mejorando la flexibilidad y globalidad con estilo de mariposa. Trabajo de patada y corrección en tierra en parejas, según indicaciones de la formadora. Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 repeticiones. Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente brazada alterna con fase de recobro de 3 seg mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función. Aplicando en los juegos anteriores la practica de las siguientes habilidades: - patada lateral con y sin apoyo móvil - cambios de posición ventral - dorsal - lateral. - Trabajo la alineación corporal: cabeza - tronco y extremidades. en tierra y en agua. - cambios de ritmo de la patada alterna. 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 Evidenciar en un desplazamiento cambios de postura, control respiratorio y dominio corporal DOMINIO – ESPALDA Ejecutar un desplazamiento de globalidad de espalda por 25 mts evidenciando mejora significativa en la patada alterna.

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:	2024-04-02	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028621848	David Felipe Gutierrez	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
1012922055	Juan Esteban Aragon	Asistio
1032682602	Cristian Camilo Herrera	Asistio
1013624337	Dana Sofia Garcia	Asistio
1023908506	Dylan Camilo Manosalva	Asistio
1023908225	Daniel Alberto Rodriguez	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	Asistio
1014482244	Estiben Alberto Granados	Asistio