PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-09	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	10
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. 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 Ajuste postural. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - brazada técnica.

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Alternancia de piernas y brazos, posición ventral, inmersiones. DOMINIO – ESPALDA Extensión de codo.

IMPLEMENTACION :
Tablas Sumergibles

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 Una vez explicados e identificados los planos y ejes reconocidos como parte del esquema corporal, inician los juegos. Experimentación de cambios de postura ventral a dorsal y viceversa de manera estática a la voz del profesor, manteniendo el equilibrio, control corporal y ajuste corporal. 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 . El docente irá cambiando el orden de las secuencias para trabajar tanto de cubito dorsal como cubito ventral. Salto/ rescate: Cada estudiante experimentara inmersión luego de un salto y rescatar un objeto en fondo del agua, se realizaran cambios de profundidad, finalmente como variante deberán realizar la inmersión sin el impulso del salto para rescatar igualmente el objeto. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - Identifico y comprendo que significa punto muerto y ejecuto por lo menos 6 desplazamientos realizando dicho punto durante 3 seg en el primer desplazamiento y así ir aumentando para el siguiente de a 1 seg para el tiempo muerto cuidando la extensión de codo durante todo el recorrido de la brazada. - Realizo brazada de espalda con punto muerto en las diferentes posiciones básicas (un desplazamiento por posición) - Finalmente ejecuto de manera fluida la brazada técnica de estilo espalda durante 50 mts cuidando el juste postural y extensión de codo durante el recorrido. 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 Luego de un salto en posición bípeda, realizar una inmersión para recatar un objeto, lograr una flotación sin apoyo en zona profunda, en posición de ventral a dorsal y viceversa logrando mantener control y ajuste postural por 15 segundos cada posición. Por lo menos tres intentos exitosos. seguido de un desplazamiento. DOMINIO – ESPALDA Durante un desplazamiento de 25 mts, realizo brazada con punto muerto de 3 seg, cuidando la extensión completa de codo.

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:	2024-04-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 10	
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
1023908506	Dylan Camilo Manosalva	Asistio
1023908225	Daniel Alberto Rodriguez	Asistio
1010192517	Joseth Arley Parra	No asistio
1014482244	Estiben Alberto Granados	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	Asistio
1016726106	Sebastian Lamprea	Asistio