PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-16	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	11
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 Ubicación temporo-espacial. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Alternancia de piernas y brazos, amplitud y frecuencia, lateralidad. DOMINIO – ESPALDA Ajuste postural - técnico de espalda - rolido.

IMPLEMENTACION :
Tablas Balones

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 Refuerzo y corrección de postural, Una vez relacionados y explicados los conceptos básicos de tiempo, espacio, frecuencia, amplitud y movimientos alternos, inician los juegos. Lanzamiento y recepción de balones desde diferentes distancias y situaciones que le permitan al estudiante interiorizar los conceptos abordados. Skipping de diferentes niveles (amplitud) al ritmo de las palmas, para lograr identificar la frecuencia y amplitud en un ejercicio. Explicación y experimentación en tierra de la patada alterna de manera correcta con amplitudes y frecuencias diferentes, para dirigir posteriormente la práctica al agua manteniendo el ajuste corporal con apoyo de muro y tabla de natación. Patada alterna con apoyo de muro con cambios de frecuencia y amplitud. Patada alterna con apoyo de tabla con cambios de frecuencia y amplitud, cambios de posición de ventral a dorsal. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda Se realizarán desplazamientos con pullboy durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 repeticiones, de cubito dorsal reconociendo y pensando en los detalles indicados por la formadora. 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 detalles: - Comprendo en el desplazamiento en posición dorsal con Rolido, manteniendo el ajuste corporal de cabeza, espalda y tren inferior. - Brazada alterna con énfasis en la máxima extensión de codo acompañando cada brazada del rolido. - Concientizo la posición de la entrada de la mano al agua (antenita de pulgar). 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 Lograr un desplazamiento con patada alterna de cubito dorsal tratando de mantener un adecuado ajuste corporal y equilibrio. Por 25 metros con o sin apoyo. DOMINIO – ESPALDA Durante un desplazamiento interiorizo y demuestro el movimiento del rolido cuidado el ajuste corporal y extensión completa de brazo.

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:	2024-04-16	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 11	
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	Asistio
1014482244	Estiben Alberto Granados	Asistio
32846840	Rodrigo Alejandro Delgado	Asistio
1016726106	Sebastian Lamprea	Asistio