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,15:30:00,17:00:00
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. 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 Coordinación de movimientos simultáneos de piernas. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - independencia segmentaría.

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Movimientos simultáneos del tren inferior en flotación ventral. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - Fases de la brazada.

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. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda Realizo brazada de espalda con entrada, agarre, tracción y empuje Ejecuto extensión de codo realizando rolido y entrada correcta de la mano. Aplico fluidez en la brazada Ejecuto de movimientos de remo Coordino la brazada, patada y respiración en distancia de 25 metros. Realizara varias repeticiones de recorridos fraccionando la extensión de codo pausándolo con segundos pasando de 8 seg a 3 seg cómo mínimo en cada ejecución. 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). DOMINIO – ESPALDA Ejecutar de manera fluida la brazada técnica de estilo espalda (interiorizando cada una de sus fases aplicando 3 segundos por fase) durante 50 mts cuidando el juste postural.

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