PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS**
3. FECHA:	2024-04-30	4. HORA:	Martes,15:30:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	13
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 Abducción y aducción. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - independencia segmentaría

SUBTEMAS :
ADAPT. 2 Movimientos simultáneos de aducción y abducción. DOMINIO – ESPALDA Estilo técnico de espalda - agarre, tracción, empuje y recobro.

IMPLEMENTACION :
TABLAS BALONES FICHAS DE LEGO

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 Para continuar con el trabajo de entradas al agua de rodillas y de pies, se desglosará en 4 pasos (formas: sentado, de rodillas, agrupado, a media altura y completo) la entrada de cabeza al agua y finalmente se comprenderán cada una de la fases de la ejecución de dicho movimiento (entrada al agua de cabeza). Rescate de sumergibles: Se jugará a rescatar sumergibles del fondo de la piscina controlando la apnea voluntaria, con el fin de llegar al fondo solo con el impulso que da la entrada al agua, desde diferentes alturas y posiciones. Se experimentará y reforzará la coordinación de movimientos alternos de piernas con simultaneidad de brazos en flotación dorsal y ventral realizando ejecución de desplazamientos en distintas distancias aplicando correcciones realizadas por la formadora, afianzando la coordinación en flotación dorsal. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. Luego de aplicar las correcciones de la formadora y practicar al ritmo de cada participante se dispondrá a realizar relevos a modo de juego para competir en clase aplicando los ajustes necesarios, ejecutando específicamente movimientos de aducción y abducción en las extremidades. 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, teniendo en cuenta el énfasis en la extensión de codo en el recobro como en el empuje. Una vez realizados los ajustes correspondientes por la formadora el grupo se dividirá en dos ara jugar a relevos con fichas de lego, aplicando lo trabajado en el primer momento de clase. 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, con movimientos simultáneos en miembros inferiores y superiores (aducción y abducción). DOMINIO – ESPALDA Ejecutar de manera fluida la globalidad de estilo espalda haciendo énfasis en la extensión de codo en el recobro como en el empuje 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MONTEBELLO			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2024-04-30	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,15:30:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	
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