**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO** |
| 3. FECHA: | 2022-09-02 | 4. HORA: | Viernes,13:00:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario.

**COGNITIVA :**
Identifico las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para el desarrollo de actividades en el medio.

**PSICOSOCIAL :**
El cuerpo como primer territorio de derechos. • El deporte y los limites (con el cuerpo me relaciono) las normas, las penalidades y los aprendizajes. • El deporte y la gestión de las emociones (con el cuerpo me emociono) El deporte y la ansiedad, la agresividad y las dinámicas del grupo. Emociones positivas. • El deporte y la tramitación de conflictos (con el cuerpo me enfrento) El deporte y los intereses. Ganar y perder. • El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo) – Procesos cognitivos básicos.

**LUDICA :**
Identifico a mis compañeros y al docente como integrantes fundamentales de las actividades propuestas en el centro de interés.

**TEMA :**
Potenciar los patrones básicos de movimiento. Exploro opciones de movimiento en el medio.

**SUBTEMAS :**
Evidencio el esquema e imagen corporal que tengo con mis experiencias previas, identifico y desarrollo las capacidades físicas como la velocidad, además de fortalecer habilidades básicas de movimiento y la capacidad coordinativa.

**IMPLEMENTACION :**
Tabla - Gusano

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1. Paso al camerino cambio para la piscina 2. Llamado a lista. 3. Explicación de las dinámicas y el objetivo de la sesión de clase. 4. Movimiento articular y estiramiento.

TIEMPO
25 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1. Burbujas, en esta actividad los estudiantes cogidos del borde de la piscina deberán realizar inmersiones procurando tocar el piso de la piscina, teniendo un control respiratorio de inhalación por la boca y exhalación por la nariz. Este ejercicio será repetitivo y consecutivo. 2. Vadeo dinámico, los estudiantes realizar desplazamiento en vadeo dinámico (perrito) de manera continua en una distancia determinada por el docente. 3. Flechita en posición ventral. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita con material de apoyo como lo es la tabla manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 4. Flechita en posición dorsal. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita utilizando un material de apoyo como lo es la tabla manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 5. Flechita en posición ventral. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita sin material de apoyo, manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 6. Flechita en posición dorsal. Los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de flechita sin la utilización de material de apoyo manteniendo una buena posición corporal con propulsión en patada alterna teniendo un control respiratorio y control en el medio acuático. 7. Burbujas, en esta actividad los estudiantes cogidos del borde de la piscina deberán realizar inmersiones procurando tocar el piso de la piscina, teniendo un control respiratorio de inhalación por la boca y exhalación por la nariz. Este ejercicio será repetitivo y consecutivo.

TIEMPO
40 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
1. Para el reto los estudiantes deberán realizar desplazamientos continuos en posición de torpedo dorsal realizando un movimiento alterno de brazos con un intervalo de 5 segundo entre uno y el otro. Los brazos deberán estar uno en posición de flechita y el otro pegado al tronco y viceversa.

TIEMPO
10 minutos

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
1. interacción con los estudiantes de su percepción y gusto por las actividades. 2. Retroalimentación de los conceptos vistos en clase. 3. Paso a los camerinos para el cambio

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RAFAEL URIBE URIBE | | | Nombre Instructor: BRAYAN SNEYDER SANTOS NIÑO | |
| 2. Fecha: | 2022-09-02 | 5. Centro de Interes NATACIÓN | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Viernes,13:00:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | NATACIÓN 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011227462** | ANA MARIANA ESTRADA | Asistio |
| **1022392545** | SAMUEL ESTEBAN MEJIA | Asistio |
| **1016728519** | JONATHAN SAMUEL ANGULO | No asistio |
| **1222205307** | MARIANA GÓMEZ | Asistio |
| **1034786811** | JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ | No asistio |
| **1027535423** | JERALDINE VARELA | Asistio |
| **1030193120** | CAROL JULIANA GOMEZ | Asistio |
| **1027535807** | JEREMY GARCIA | No asistio |