**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS** |
| 3. FECHA: | 2023-09-19 | 4. HORA: | Martes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 30 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 18 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
ADAPT.1 Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.

**COGNITIVA :**
ADAPT.1 Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Empiezo a comprender y aplicar los elementos básicos de la física y biomecánica aplicadas al medio acuático.

**PSICOSOCIAL :**
ADAPT.1 Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS 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.1 Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Exploro momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.

**TEMA :**
ADAPT.1 Conciencia corporal en el medio acuático. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ubicación temporo espacial en el medio acuático.

**SUBTEMAS :**
ADAPT.1 INDUCCIÓN PARA ESTUDIANTES. Desplazamientos bípedos en diferentes posiciones con inmersiones. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS. Salida y viraje del estilo espalda.

**IMPLEMENTACION :**
Sumergibles 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
Nota: Para el grupo de estudiantes nuevos y estudiantes antiguos es necesario realizar un refuerzo y se deberá aplicar la mayoría de elementos, juegos y ejercicios de la sesión anterior debido al nivel de dificultad que implicó para el grupo la ubicación temporoespacial. ADAPT.1 Carreras / terremoto: Una vez recordada la forma adecuada de realizar conciencia y control respiratorio (inhalar y exhalar en el momento adecuado), para lograr hacer burbujas tanto por la boca como por la nariz, se le pide a los estudiantes que realicen desplazamientos y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar en su lugar lo más alto posible, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande, como variante se podrá indicar al estudiante la cantidad de saltos que deberá ejecutar cada vez que escuche la palabra clave. Rescata objetos: Realizar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes para rescatar objetos del fondo de la piscina, con y sin apoyo y con y sin burbujas. Submarinos: Con ayuda de la barra se apoya a los estudiantes para realizar burbujas e inmersiones a distintas profundidades, permitiéndoles explorar los niveles a los que la capacidad pulmonar y seguridad les permite. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS - Para lograr tener mayor percepción en tiempo y espacio se realizará un ejercicio de lanzamientos de balones a distintas distancias y distintos ritmos fuera del agua para lograr identificar estos conceptos. - Una vez ingresen a la piscina se realizará ejercicios de aproximación al borde para identificar el espacio y velocidad con qué se debe ejecutar el movimiento (rollito) viraje. - Se practicarán y ejecutarán giros hacia adelante y atrás con mayor control y ajuste postural. - Luego de practicar giros hacia adelante y atrás se practicará el equilibrio y coordinación luego del desajuste del giro. - Luego se realizarán intentos de integrar el giro de aproximación a la pared y rechazo. - Finalmente se reforzará la salida propia del estilo espalda, flecha y ondulación. 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 una bitácora de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión. Además de apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades.

TIEMPO
80 MIN

**RETO :**
ACTIVIDADES
Nota: debido a que en la sesión anterior no se logró el reto, para esta sesión se espera cumplir con este mismo. ADAPT.1 Lograr saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el control respiratorio. APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Ejecutar la salida propia del estilo espalda, flecha y ondulación, manteniendo equilibrio y el ajuste postural durante su ejecución, mínimo tres intentos con éxito. Ejecutar el giro de aproximación a la pared, rechazo y ondulación, manteniendo equilibrio y el ajuste postural durante su ejecución, mínimo tres intentos con éxito.

TIEMPO
15 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