**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS** |
| 3. FECHA: | 2024-02-22 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Reconozco múltiple formas de movimientos en el medio acuáticos a nivel global y segmentario.

**COGNITIVA :**
Comprendo las habilidades básicas que pueden ser desarrolladas en el medio acuático.

**PSICOSOCIAL :**
Contempló, el deporte como herramienta base para mi proyecto personal, formando disciplina, hábitos de vida saludable y habilidades para la vida.

**LUDICA :**
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

**TEMA :**
Fortalecimiento del ajuste y control corporal.

**SUBTEMAS :**
Flotación dorsal con apoyo.

**IMPLEMENTACION :**
pullboys, flotador tubular

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular y calentamiento.

TIEMPO
10 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Reconocimiento de mi cuerpo en el agua y mis segmentos. Tensión y relajación. Flotación boca arriba con apoyo: Una vez recordado algunos conceptos y pasos se dispone a practicar paso a paso según como dará las indicaciones el profesor para lograr flotar con apoyo inicial de muro y con apoyo de flotador tubular. Remolque en parejas: el número 1 deberá hacer apoyo apoyando en sus manos la cabeza del número 2 de cubito dorsal para desplazarlo de extremo a extremo. Flotación/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. Lanza Flechas: Organizados en parejas el número 1 deberá hacer apoyo empujando con impulso al número 2 desde los pies para qué número 2 en posición de flechita de cubito dorsal para que este logre alcanzar la mayor distancia posible en la superficie del agua, gana la pareja que llegue más lejos. 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
Flotación dorsal con apoyo en zona profunda, logrando mantener control y ajuste postural por 20 segundos. Por lo menos tres intentos exitosos.

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

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**