**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS** |
| 3. FECHA: | 2024-04-17 | 4. HORA: | Miercoles,13:30:00,15:15:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Exploro posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario en el medio acuático.

**COGNITIVA :**
Identificó las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un 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 :**
Identifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés.

**TEMA :**
Conciencia corporal en el medio acuático.

**SUBTEMAS :**
Mecánica respiratoria

**IMPLEMENTACION :**
Flotador tubular, tablas y balones

**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
Patadita / Salto al agua : 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 patadas desde el borde de la piscina en posición sentada y cuando escuchen la palabra terremoto deberán saltar al frente, tocar el suelo con la cola y realizar una burbuja más grande y tomar impulso para sujetarse del borde, como variante se podrá indicar al estudiante realizar giros en el agua con y sin apoyo del flotador tubular después de cada salto y finalmente sujetarse del borde. Experimentar inmersiones cortas en diferentes profundidades según la confianza de los estudiantes en el medio acuático, 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.

TIEMPO
80 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Lograr saltos al agua con apoyo inicial y sin apoyo haciendo burbujas, manteniendo el control respiratorio.

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: | 2024-04-17 | 5. Centro de Interes NATACIÓN | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Miercoles,13:30:00,15:15:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | NATACIÓN 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011214908** | Edgardo Luis Cantillo | Asistio |
| **1029151545** | Salome Cuervo | No asistio |
| **1016732891** | Danna Sofia Peña | Asistio |
| **1121339980** | Kristian David Armijo | Asistio |
| **1023001169** | Sara Nicol Martinez | Asistio |
| **1016729784** | Dana Michel Gomez | Asistio |
| **1023943943** | Helen Sofia Franco | Asistio |
| **1028843901** | Maria Jose Bonilla | No asistio |
| **1016734785** | Pedro Luis Cantillo | Asistio |
| **1016603854** | Angel Nicolas Lopez | No asistio |
| **1028670279** | Ivonne Michelle Gonzalez | Asistio |
| **7225565** | Jonathan Gabriel Canelon | No asistio |
| **1021686775** | Mariana Valencia | Asistio |
| **1016736007** | Darly Nicol Jimenez | Asistio |
| **1031543755** | Juan Sebastian Gallego | Asistio |