**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO MONTEBELLO (IED) (MONTEBELLO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS** |
| 3. FECHA: | 2024-04-09 | 4. HORA: | Martes,13:30:00,15:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | San Cristóbal | 8. Nº DE SEMANA: | 10 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Manejo múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario, en el centro de interés natación.

**COGNITIVA :**
Respeto las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase en el centro de interés natación.

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

**LUDICA :**
Muestro interés por interaccionar con mis compañeros y fortalecer el trabajo en equipo.

**TEMA :**
Ajuste postural.

**SUBTEMAS :**
Alternancia de piernas y brazos, posición ventral, inmersiones.

**IMPLEMENTACION :**
Tablas Sumergibles

**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
Una vez explicados e identificados los planos y ejes reconocidos como parte del esquema corporal, inician los juegos. Experimentación de cambios de postura ventral a dorsal y viceversa de manera estática a la voz del profesor, manteniendo el equilibrio, control corporal y ajuste corporal. Patitos al agua / postura /avance / postura / avance : Luego de realizar un salto pequeño al agua desde una posición bípeda el estudiante deberá lograr inmediatamente la posición básica que el docente indique con gran control corporal, posteriormente tomar aire en posición de equilibrio y continuar con avance sin tocar suelo manteniendo control respiratorio y finalmente a la orden del docente se volverá a realizar una de las posturas básicas . El docente irá cambiando el orden de las secuencias para trabajar tanto de cubito dorsal como cubito ventral. Salto/ rescate: Cada estudiante experimentara inmersión luego de un salto y rescatar un objeto en fondo del agua, se realizaran cambios de profundidad, finalmente como variante deberán realizar la inmersión sin el impulso del salto para rescatar igualmente el objeto. 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
Durante un desplazamiento de 25 mts, realizo brazada con punto muerto de 3 seg, cuidando la extensión completa de codo.

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**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. MONTEBELLO | | | Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS | |
| 2. Fecha: | 2024-04-09 | 5. Centro de Interes NATACIÓN | 8. Localidad: San Cristóbal | |
| 3. Hora: | Martes,13:30:00,15:30:00 | 6. Nº de Sesion: 16 | 9. Nº de Semana: 10 | |
| 4. Grupo: | NATACIÓN 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1028670226** | Julieth Andrea Aldana | Asistio |
| **1034668699** | Linda Salome Leon | Asistio |
| **1016732453** | Dylan Esteban Gaviria | No asistio |
| **1028669219** | Bryan Felipe Tabares | Asistio |
| **1023934315** | Ana Maria Rodriguez | Asistio |
| **1065004140** | Ana Sofia Mendoza | Asistio |
| **1016726740** | Sara Nicolle Espitia | Asistio |
| **1028667290** | Yeison Steven Tabares | Asistio |
| **1028620447** | Luis Miguel Rivas | No asistio |
| **1016722570** | Sara Juliana Moreno | No asistio |
| **1016722651** | Lina Adaluz Duran | Asistio |
| **1028682093** | Manuel David Guerrero | Asistio |
| **1013624337** | Dana Sofia Garcia | Asistio |
| **1014881475** | David Alexander Pinto | Asistio |
| **1028891798** | Juanmanuel Dejesus Muñoz | Asistio |