PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2024-06-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y desplazamientos adecuados con seguridad y eficacia dentro y fuera del medio acuático

COGNITIVA :
Identifico y comprendo las características (raza, color, sexo) respetando las diferencias

PSICOSOCIAL :
me reconozco como miembro de la sociedad

LUDICA :
Reconozco el valor del juego como elemento socializador y democratizador.

TEMA :
Conocer, aplicar, y controlar en forma global y segmentaria, movimientos corporales que se utilizan en desplazamientos dentro y fuera del agua, la manipulación de objetos y otros.

SUBTEMAS :
Desarrollar proceso consiente de la tonicidad corporal. Experimento flotaciones ventrales con ayuda de apoyos fijos y móviles

IMPLEMENTACION :
sumergibles, gusanos, tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo bienvenida, retroalimentación de lo visto en clase, recordar normas del CEFE y los implementos adecuados para la clase, llamado a lista. estiramiento

TIEMPO
20min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
controlo la tonicidad corporal y la aprovecho para efectuar flotaciones ventrales Integro en los ejercicios apoyos tanto fijos como móviles. Ejecuto apneas y control respiratorio por boca-nariz de manera controlada en la realización de inmersiones parciales

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
realizando estrellita una de las posiciones básicas el que mas tiempo demore en posición ventral.

TIEMPO
15min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
despedida, recordar que es necesario traer a la clase una botella con agua para la hidratación.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2024-06-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141131729	EMILHY SHAIRINE SOSA	Asistio
1014290453	NAHIR ARIANA VALERO	Asistio
1014284754	ANGEL CASTILLO	Asistio
1016962453	ANA SOFIA GRANADOS	Asistio
1141128864	JUAN DAVID ESTRADA	Asistio
1011234213	SANTIAGO ZAMORA	Asistio
1016959478	DILAN SANTIAGO CUERVO	Asistio