PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (GERARDO PAREDES MARTINEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2024-08-20	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Identifico las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático.

PSICOSOCIAL :
" la igualdad "

LUDICA :
Indentifico a mis compañeros como integrantes fundamentales de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Generar conocimiento de las normas propias de la práctica y apropiación por el espacio, materiales y en general por el medio acuático, así como el desarrollo de la clase y del programa

SUBTEMAS :
Irradio las flotaciones dorsales de manera autónoma con incorporaciones a posición bípeda y cambios de posición

IMPLEMENTACION :
tablas,

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la clase de natación, llamado a lista, recomendación sobre el comportamiento en el CEFE , recordar que los implementos de natación son indispensables para el desarrollo de la clase . (vestidos de baño (lycra) para las niñas de una sola pieza, para los niño lycra, gorro, gafas, toalla, chanclas, una bolsa para guardar la ropa mojada) . Calentamiento

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Mejorar el ajuste y control corporal. Irradio las flotaciones dorsales de manera autónoma con incorporaciones a posición bípeda y cambios de posición Establezco un mejor control neuromuscular. Mejoro la estabilidad articular. Ejecuto cambios de posición. Entiendo la importancia de la alineación corporal.

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
saltar desde el partidor sin elemento mobil. 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a ala calma, retroalimentación de lo visto en la clase, recomendaciones de comportamiento en el parque . hidratación

TIEMPO
10min