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:	2024-08-14	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
"IGUALADAD"

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

TEMA :
Presento la condición motriz inicial en el medio acuático 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 programaRealizo flotación ventral con apoyo. Empleo la percepción de tiempo y espacio en la realización de diferentes tareas. Presento evolución en control respiratorio con apneas cortas. Realizo deslizamientos, apoyos y recuperaciones. Reconozco la manera de ejecutar diferentes cambios de posición

SUBTEMAS :
Realizar control y ajuste corporal.

IMPLEMENTACION :
gusanos, 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
Reconozco las ventajas del ajuste corporal. Identifico el centro de gravedad y la importancia de su manejo Experimento y encuentro ventajas en el manejo del equilibrio estático, dinámico y de recuperación. Aplico los principios básicos para las flotaciones. Positiva, negativa, neutra en diferentes posiciones corporales (Flecha, estrella, torpedo avión).

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 10 burbujas en la parte profunda.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. GERARDO PAREDES MARTINEZ			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2024-08-14	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1052243851	SHYRLEI TATIANA HOLGUIN	Asistio
1141718551	DANIEL DAVID LICONA	Asistio
1025147975	STEFANIA CABALLERO	Asistio
1141123085	DANNA JULIANA SANCHEZ	Asistio
1019057938	MELANY VANESSA SANTANA	Asistio
1031825438	SARYTH VALENTINA SANTANA	Asistio
1031823096	DANNA LISETH POLO	Asistio
1029653244	JHOAN ESTEBAN ORJUELA	Asistio
1070819834	JHONATAN ANDRES MIRANDA	Asistio
1028944915	JUAN ANDRES JAIME	Asistio
1047453643	YEINER BENITEZ	Asistio
1028495181	JOHAN ALEJANDRO IBAÑEZ	Asistio