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:	2024-08-16	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
" 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 :
Realizo flotación dorsal con apoyo.

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
Experimento diferentes posiciones hidrodinámicas. Aplico el control y ajuste corporal. Alimento mi percepción e imagen corporal. Pongo en práctica las posiciones básicas (torpedo, equilibrio y flecha) de acuerdo a las necesidades. Fortalecer el Ajuste y control corporal.

TIEMPO
60min

RETO :
ACTIVIDADES
hacer 10 burbujas en la parte profunda y recuperarse.

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:	2024-08-16	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1019046953	MAICOL DAVID RODRIGUEZ			Asistio
1032512306	ROXIANNYS AILID PEREZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria