**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: | 2024-11-07 | 4. HORA: | Jueves,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | NATACIÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Suba | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Manejo fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

**COGNITIVA :**
Reconozco y utilizo técnicas fundamentales para el buen desempeño en el medio acuático.

**PSICOSOCIAL :**
"INCLUSION Y DIFERENCIA"

**LUDICA :**
Identifico el juego como una forma placentera para disfrutar de todas las actividades realizadas.

**TEMA :**
Identificar y valorar la importancia del autocuidado, el cumplimiento de normas de comportamiento y la relación con las personas y el entorno.

**SUBTEMAS :**
Realizo deslizamientos sub acuáticos en posición dorsal, ventral y lateral con control respiratorio.

**IMPLEMENTACION :**
pull-buoy, tablas

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Bienvenida, charla sobre el centro de interés los componentes sociales, la disciplina , el comportamiento durante el desplazamiento en el parque CEFE cometas, uso de los baños, casilleros, clase de vestidos de baño, implementos necesarios para la practica. recordar que no se puede acceder a la piscina con collares, aretes, pulseras, anillos y elementos que pongan en peligro a nadie. recordar que debemos ser felices. Llamado a lista.

TIEMPO
10min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Configuro el esquema y la imagen corporal mediante la coordinación espacio-temporal. Identifico y conozco los segmentos corporales y sensoriales, la flexibilidad y el equilibrio; siendo capaz de ejecutar apneas y respiraciones boca-nariz. Ejecuto movimientos propulsivos alternos dentro del agua incluyendo la acción respiratoria boca-boca.

TIEMPO
60min

**RETO :**
ACTIVIDADES
entrar en posición clavados desde el partidor y realizar flechita por 50 mts.

TIEMPO
10min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, hidratación, retroalimentación de la visto en clase, recomendaciones generales. preguntas generadoras frente al tema psicosocial realizar un dibujo sobre las diferencias que hay en el grupo de natación y llevarlo la próxima clase. juego dirigido

TIEMPO
10min

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. GERARDO PAREDES MARTINEZ | | | Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO | |
| 2. Fecha: | 2024-11-07 | 5. Centro de Interes NATACIÓN | 8. Localidad: Suba | |
| 3. Hora: | Jueves,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 15 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 4. Grupo: | NATACIÓN 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1063165279** | DAIDER DURANGO | Asistio |
| **1013015053** | LIAM ALBERTO ALGARIN | Asistio |
| **1031818548** | JUAN SEBASTIAN MURILLO | Asistio |
| **1031828556** | ISABELLA MAYORIANO | Asistio |
| **5110690** | MELISSA ISABELLA MILLAN | Asistio |
| **1138674207** | YAIRETH PATERNINA | Asistio |
| **1028683141** | JESU DAVID PEÑA | Asistio |
| **1031655868** | CAMILA MARCELA PEDROZO | Asistio |
| **N37666796682** | JANILECT DEL CARMEN JAIMES | Asistio |