OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	COORDINADOR	PABLO ENRIQUE MOLINA BAQUERO
FECHA REVISIÓN	2026-02-25 19:49:21	Mes	Febrero

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO MAGDALENA ORTEGA D	MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO,	1	**Martes,12:30:00,14:30:00** 10-17-24 **Jueves,12:30:00,14:30:00** 12-19-26	10-12-17-19-24		22	18
	MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO,	2	**Martes,14:30:00,16:30:00** 10-17-24 **Jueves,14:30:00,16:30:00** 12-19-26	10-12-17-19-24			
	MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO,	3	**Miercoles,07:00:00,09:00:00** 11-18-25 **Viernes,07:00:00,09:00:00** 20-27	11-18-20-25			
	MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO,	4	**Miercoles,09:00:00,11:00:00** 11-18-25 **Viernes,09:00:00,11:00:00** 20-27	11-18-20-25			

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

EVIDENCIA 2

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Compañerismo

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 :
Potenciar los patrones básicos de movimiento.

IMPLEMENTACION :
aros y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, reglas y norrmas especificas del centro de interes Natacion. Elementos requeridos para la practica, horarios y tiempos de desplazamiento, comportamiento dentro del escenario .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento de todos los segmentos corporales Me informo de las generalidades del programa y de los requisitos de aseo y presentación personal. Llego a familiarizarme con el espacio y reconozco el entorno. Realizo los patrones básicos de movimiento como caminar diferentes direcciones y velocidades. Acato las medidas de prevención y seguridad dentro dela clase. realizo ejercicios de desplazamientos , saltos, giros.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
caminata durante 2 min en cangrejo.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Hidratacion, vuelta a la calma

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	Asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	Asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	Asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	Asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio
1014894313	LINDA SOFIA HERNANDEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
respeto

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Participo en las pruebas según establezcan los gestores del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
pelotas, oros, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 3 Movilidad articular. 4.juegos Tradicionales.(ponchados)

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 4 juegos Tradicionales. • Juguemos stop coorporal, a la voz de la formadora moveremos una parte del cuerpo hasta que la formadora dice stop, vamos a empezar de arriba - abajo y aumentando la velocidad. primero las partes de la cara ejemplo ceja derecha ceja izquierda, y así sucesivamente hasta llegar a los pies. • Juguemos golosa manejando marcas para los mejores tiempos de su ejecución"

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
• Debemos llevar un objeto en alguna parte especifica que indique la formadora en varias posiciones como por ejemplo sentarnos con un zapato en la cabeza sin dejarlo caer despues llevar un zapato en posicion de cuatro (4) apoyos y llevo el zapato en la espalda sin dejarlo caer debemos desplazarnos como cangrejos de la forma rápida para el lado que indique la formadora sin equivocarnos ni dejar caer el objeto. (10 veces posiciones variadas)

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Vuelta a la calma, manejo de la respiracion. 2.Retroalimentaciòn de lo visto en clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	Asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	No asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	Asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	Asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Perfecciono los ejercicios de mecánica respiratoria. Realizo (Juego y lúdica funcional,) desplazamientos, bípedos, cuadrúpedos, dentro del agua involucrando el juego Ejecuto apneas y control respiratorio boca-nariz ,en la realización inmersiones parciales.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	Asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	No asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	No asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	Asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio
1067969401	MELANY SOFIA BALLESTEROS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

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
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-24	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	No asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	No asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	No asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	No asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
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.

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

PSICOSOCIAL :
tolerancia

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

IMPLEMENTACION :
PELOTAS,GUSANOS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

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
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-26	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	Asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	No asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	Asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	Asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
Valor que vamos a trabajar es el compañerismo

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Tomo conciencia corporal, familiarización y descubrimiento del medio acuático.

IMPLEMENTACION :
pelotas y lazo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida a las niñas del centro de interes natacion,recomendaciones sobre las actividades que se realizaran en tierra debido a que la piscina se podra utilizar a partir de la proxima semana. Recomendaciones generales sobre el buen uso del escenario, la implementacion que deben llevar que sea la apropiada y que se encuentre en buen estado.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
estiramiento calentamiento de todos los segmentos corporales para dar inicio a las activodades.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar saltos cortos , largos muy largos. 3 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
hidratacion vuelta a la acalma.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	Asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	Asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	Asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	Asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Compañerismo

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 :
Potenciar los patrones básicos de movimiento.

IMPLEMENTACION :
aros, conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, reglas y norrmas especificas del centro de interes Natacion. Elementos requeridos para la practica, horarios y tiempos de desplazamiento, comportamiento dentro del escenario .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento de todos los segmentos corporales Me informo de las generalidades del programa y de los requisitos de aseo y presentación personal. Llego a familiarizarme con el espacio y reconozco el entorno. Realizo los patrones básicos de movimiento como caminar diferentes direcciones y velocidades. Acato las medidas de prevención y seguridad dentro dela clase. realizo ejercicios de desplazamientos , saltos, giros.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
caminata durante 2 min en cangrejo.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Hidratacion, vuelta a la calma retroalimentacion de lo visto en la sesion de clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	Asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	Asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	Asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	Asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
respeto

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Participo en las pruebas según establezcan los gestores del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
pelotas, oros, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 3 Movilidad articular. 4.juegos Tradicionales.(ponchados)

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 4 juegos Tradicionales. • Juguemos stop coorporal, a la voz de la formadora moveremos una parte del cuerpo hasta que la formadora dice stop, vamos a empezar de arriba - abajo y aumentando la velocidad. primero las partes de la cara ejemplo ceja derecha ceja izquierda, y así sucesivamente hasta llegar a los pies. • Juguemos golosa manejando marcas para los mejores tiempos de su ejecución"

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
• Debemos llevar un objeto en alguna parte especifica que indique la formadora en varias posiciones como por ejemplo sentarnos con un zapato en la cabeza sin dejarlo caer despues llevar un zapato en posicion de cuatro (4) apoyos y llevo el zapato en la espalda sin dejarlo caer debemos desplazarnos como cangrejos de la forma rápida para el lado que indique la formadora sin equivocarnos ni dejar caer el objeto. (10 veces posiciones variadas)

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Vuelta a la calma, manejo de la respiracion. 2.Retroalimentaciòn de lo visto en clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	Asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	Asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	Asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	Asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Perfecciono los ejercicios de mecánica respiratoria. Realizo (Juego y lúdica funcional,) desplazamientos, bípedos, cuadrúpedos, dentro del agua involucrando el juego Ejecuto apneas y control respiratorio boca-nariz ,en la realización inmersiones parciales.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
me quedo por 5 seg en posiscion corchito dentro del agua por 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	Asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	No asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	Asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	Asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio
1067969401	MELANY SOFIA BALLESTEROS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

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
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-24	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	Asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	No asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	Asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	No asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio
1067969401	MELANY SOFIA BALLESTEROS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
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.

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

PSICOSOCIAL :
tolerancia

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

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

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

IMPLEMENTACION :
gusanos, pelotas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

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
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-26	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	No asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	No asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	No asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	Asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	Asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	Asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	Asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	Asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	Asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	Asistio
1067969401	MELANY SOFIA BALLESTEROS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-11	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Compañerismo

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 :
Potenciar los patrones básicos de movimiento.

IMPLEMENTACION :
aros , conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, reglas y norrmas especificas del centro de interes Natacion. Elementos requeridos para la practica, horarios y tiempos de desplazamiento, comportamiento dentro del escenario .

TIEMPO
10 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento de todos los segmentos corporales Me informo de las generalidades del programa y de los requisitos de aseo y presentación personal. Llego a familiarizarme con el espacio y reconozco el entorno. Realizo los patrones básicos de movimiento como caminar diferentes direcciones y velocidades. Acato las medidas de prevención y seguridad dentro dela clase. realizo ejercicios de desplazamientos , saltos, giros.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
caminata durante 2 min en cangrejo.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Hidratacion, vuelta a la calma

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-11	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	Asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	Asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	Asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	Asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	Asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	Asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
respeto

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Participo en las pruebas según establezcan los gestores del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
pelotas, oros, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 3 Movilidad articular. 4.juegos Tradicionales.(ponchados)

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 4 juegos Tradicionales. • Juguemos stop coorporal, a la voz de la formadora moveremos una parte del cuerpo hasta que la formadora dice stop, vamos a empezar de arriba - abajo y aumentando la velocidad. primero las partes de la cara ejemplo ceja derecha ceja izquierda, y así sucesivamente hasta llegar a los pies. • Juguemos golosa manejando marcas para los mejores tiempos de su ejecución"

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
En posiciones varias como gatear arrodillar o sentados la idea sera rebotar una bola de papel o bomba con varias partes del cuerpo y despues encestar en un lugar especifico.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Vuelta a la calma, manejo de la respiracion. 2.Retroalimentaciòn de lo visto en clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	Asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	Asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	Asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	Asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	Asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	No asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	Asistio
1141138319	SALOME HIGUERA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	3
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Perfecciono los ejercicios de mecánica respiratoria. Realizo (Juego y lúdica funcional,) desplazamientos, bípedos, cuadrúpedos, dentro del agua involucrando el juego Ejecuto apneas y control respiratorio boca-nariz ,en la realización inmersiones parciales.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
salto 5 veces desde el borde y me recupero.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	Asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	Asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	No asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	Asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	Asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	No asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	Asistio
1141138319	SALOME HIGUERA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
el respeto

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 :
Exploro opciones de movimiento en el medio acuático.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aplico el diagnóstico inicial de equilibrio y coordinación. Evalúo mi percepción de tiempo y espacio, lateralidad, juego y lúdica funcional. Desarrollo mi locomoción y patrones básicos de movimiento, suspensión, recepciones y lanzamientos dentro del agua.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizo 10 buerbujas nariz boca .

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-25	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	Asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	Asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	Asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	Asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	Asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	Asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	Asistio
1141138319	SALOME HIGUERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
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.

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

PSICOSOCIAL :
tolerancia

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio.

IMPLEMENTACION :
gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aplico el diagnóstico inicial de equilibrio y coordinación. Evalúo mi percepción de tiempo y espacio, lateralidad, juego y lúdica funcional. Desarrollo mi locomoción y patrones básicos de movimiento, suspensión, recepciones y lanzamientos dentro del agua.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizo flotaciones dorsales en estrellita por 5 segundos 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-27	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	Asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	Asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	Asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	Asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	Asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	Asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	Asistio
1141138319	SALOME HIGUERA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-11	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Compañerismo

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 :
Potenciar los patrones básicos de movimiento.

IMPLEMENTACION :
aros , conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, reglas y norrmas especificas del centro de interes Natacion. Elementos requeridos para la practica, horarios y tiempos de desplazamiento, comportamiento dentro del escenario .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Calentamiento de todos los segmentos corporales Me informo de las generalidades del programa y de los requisitos de aseo y presentación personal. Llego a familiarizarme con el espacio y reconozco el entorno. Realizo los patrones básicos de movimiento como caminar diferentes direcciones y velocidades. Acato las medidas de prevención y seguridad dentro dela clase. realizo ejercicios de desplazamientos , saltos, giros.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
caminata durante 2 min en cangrejo.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Hidratacion, vuelta a la calma

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-11	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027302267	NOA SAMAY BARAHONA	Asistio
1120246047	YERASHADE CAMARGO	Asistio
1015485858	VALENTINA CHAVEZ	Asistio
N37665597807	ZOE DE JESUS GOLINDANO	Asistio
1034671196	ISABEL SOFÍA FAJARDO	Asistio
1031853215	SAMANTHA CORTES	Asistio
1016837127	MARIANA LEON	Asistio
1014314689	LUNA SALOME SANCHEZ	Asistio
1222222306	MANUELA MONTANEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
Respeto

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Participo en las pruebas según establezcan los gestores del centro de interés.

IMPLEMENTACION :
pelotas, aros , conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Saludo inicial 2. Confirmación de asistencia 3. Explicación del objetivo de la clase. 4 juegos Tradicionales - YERMIS se juega entre dos equipos de 5 a 10 personas por equipo.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realizan ejercicios de movimiento alterno y simultaneo de piernas y brazos con y sin apoyo a la pared, o a una silla, donde incluimos las señales del calentamiento para mejorar nuestra concentración, hacemos pausas para hidratarnos, hacemos dos pelotas de papel para realizar juego de concentración con movimientos alternos y simultáneos con miembros superiores e inferiores.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
En posiciones varias como gatear arrodillar o sentados la idea sera rebotar una bola de papel o bomba con varias partes del cuerpo y despues encestar en un lugar especifico.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Vuelta a la calma, manejo de la respiracion. 2.Retroalimentaciòn de lo visto en clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027302267	NOA SAMAY BARAHONA	Asistio
1120246047	YERASHADE CAMARGO	No asistio
1015485858	VALENTINA CHAVEZ	Asistio
N37665597807	ZOE DE JESUS GOLINDANO	No asistio
1034671196	ISABEL SOFÍA FAJARDO	Asistio
1016837127	MARIANA LEON	Asistio
1014314689	LUNA SALOME SANCHEZ	Asistio
1222222306	MANUELA MONTANEZ	Asistio
1100553182	YANJANA ARRIETA	Asistio
1233347832	ELISA MORELO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
La amistad

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 :
Sensibilizo la mecánica respiratoria. Afianzar el control respiratorio

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Perfecciono los ejercicios de mecánica respiratoria. Realizo (Juego y lúdica funcional,) desplazamientos, bípedos, cuadrúpedos, dentro del agua involucrando el juego Ejecuto apneas y control respiratorio boca-nariz ,en la realización inmersiones parciales.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
hago corchito por 5 segundos 5 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase . tarea realizar un cartel sobre la amistad

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027302267	NOA SAMAY BARAHONA	Asistio
1120246047	YERASHADE CAMARGO	No asistio
1015485858	VALENTINA CHAVEZ	Asistio
N37665597807	ZOE DE JESUS GOLINDANO	No asistio
1034671196	ISABEL SOFÍA FAJARDO	Asistio
1031853215	SAMANTHA CORTES	Asistio
1016837127	MARIANA LEON	Asistio
1014314689	LUNA SALOME SANCHEZ	Asistio
1222222306	MANUELA MONTANEZ	Asistio
1100553182	YANJANA ARRIETA	Asistio
1233347832	ELISA MORELO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
el respeto

LUDICA :
Reconozco el valor del juego como elemento socializador y democratiza

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 :
Exploro opciones de movimiento en el medio acuático.

IMPLEMENTACION :
tablas, gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aplico el diagnóstico inicial de equilibrio y coordinación. Evalúo mi percepción de tiempo y espacio, lateralidad, juego y lúdica funcional. Desarrollo mi locomoción y patrones básicos de movimiento, suspensión, recepciones y lanzamientos dentro del agua.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizo 10 buerbujas nariz boca .

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase .

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-25	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027302267	NOA SAMAY BARAHONA	Asistio
1120246047	YERASHADE CAMARGO	No asistio
1015485858	VALENTINA CHAVEZ	Asistio
N37665597807	ZOE DE JESUS GOLINDANO	No asistio
1034671196	ISABEL SOFÍA FAJARDO	Asistio
1031853215	SAMANTHA CORTES	No asistio
1016837127	MARIANA LEON	Asistio
1014314689	LUNA SALOME SANCHEZ	Asistio
1222222306	MANUELA MONTANEZ	Asistio
1100553182	YANJANA ARRIETA	Asistio
1233347832	ELISA MORELO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
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.

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

PSICOSOCIAL :
tolerancia

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 :
Afianzar el control respiratorio. Sensibilizo la mecánica respiratoria.

IMPLEMENTACION :
gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo bienvenida , llamado a lista.explicacion de como se maneja el centro de interes natacion y los cuidados que se deben tener una ves se igrese a la piscina . elementos que se deben usar y no usar. normas de comportamiento.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aplico el diagnóstico inicial de equilibrio y coordinación. Evalúo mi percepción de tiempo y espacio, lateralidad, juego y lúdica funcional. Desarrollo mi locomoción y patrones básicos de movimiento, suspensión, recepciones y lanzamientos dentro del agua.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizo flotaciones dorsales en estrellita por 5 segundos 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , preguntas generadores sonr la amistad y por que es tan importante, hidratacion , refleciones sobre lo visto en clase .

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-27	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027302267	NOA SAMAY BARAHONA	Asistio
1120246047	YERASHADE CAMARGO	Asistio
1015485858	VALENTINA CHAVEZ	Asistio
N37665597807	ZOE DE JESUS GOLINDANO	Asistio
1034671196	ISABEL SOFÍA FAJARDO	Asistio
1031853215	SAMANTHA CORTES	Asistio
1016837127	MARIANA LEON	No asistio
1014314689	LUNA SALOME SANCHEZ	No asistio
1222222306	MANUELA MONTANEZ	Asistio
1100553182	YANJANA ARRIETA	Asistio
1233347832	ELISA MORELO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO (IED) (MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO**
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro formas básicas del movimiento y sus combinaciones en el medio acuático

COGNITIVA :
Identifico las diferentes habilidades básica tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal

PSICOSOCIAL :
Valor que vamos a trabajar es el compañerismo

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina.

SUBTEMAS :
Tomo conciencia corporal, familiarización y descubrimiento del medio acuático.

IMPLEMENTACION :
pelotas y lazo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida a las niñas del centro de interes natacion,recomendaciones sobre las actividades que se realizaran en tierra debido a que la piscina se podra utilizar a partir de la proxima semana. Recomendaciones generales sobre el buen uso del escenario, la implementacion que deben llevar que sea la apropiada y que se encuentre en buen estado.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
estiramiento calentamiento de todos los segmentos corporales para dar inicio a las activodades.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar saltos cortos , largos muy largos. 3 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
hidratacion vuelta a la acalma.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-02-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	Asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	Asistio
1233911745	SAMARA VALENTINA CHACON	Asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	Asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	Asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	Asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	Asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	Asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	Asistio
1014894313	LINDA SOFIA HERNANDEZ	Asistio