OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1

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:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD que entendemos y como podemos incluirla en las actividades del centro de interes.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Deslizamientos ventrales

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo 20 burbujas continuas Realizo ejercicios de flotación estática y dinámica con y sin ayuda para mejorar ajuste corporal, posiciones básicas, relación tensión-relajación, independencia segmentaria, ventral y dorsal. Vivencio desplazamientos y deslizamientos con ayuda y apoyo. Realizo ejercicios de ciclo respiratorio, apneas y control respiratorio por boca-nariz de manera controlada en inmersiones parciales. Realizo flotación ventral autónoma flecha, avión, torpedo, estrella, bolita 1.Mantengo el cuerpo alineado y tonificado durante el deslizamiento ventral sin perder la posición. 2.Realizo deslizamientos ventrales controlados aprovechando el impulso inicial y el equilibrio corporal.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
saltar al agua en posicion de pie mirando al frente con recuperacion. por 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 7	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:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA HONESTIDAD : decir la verdad

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
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:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA SOLIDARIDAD : ayudar a otros

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Equilibrio y coordinación al ingresar al agua

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Patada alterna dorsal hasta la mitad luego cambia patada alterna dorsal 4 repeticiones, patada alterna ventral en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en torpedo cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en flecha cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros. 1."Ejecuto propulsiones combinando habilidades básicas con fluidez y coordinación. 2. Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
entrar al agua desde sentados en posicion flecha por 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
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
1049539774	ARIANIS LUCIA RODRIGUEZ	No asistio
1015481637	MARTINA SAMPREDO	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:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA INTEGRIDAD : actuar correctamente siempre

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Propulsión y desplazamiento eficiente en el agua.

IMPLEMENTACION :
tablas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo flotación en flecha dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en estrella dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en torpedo dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, realizo burbujas 20 repeticiones, flotación en flecha dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en torpedo dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en estrella dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flecha, estrella, torpedo ventral y dorsal con y sin apoyo.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas en posicion ventral tomadas de la mano realizar desplazamientos por 25 mts. 2 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014306626	MAITHE LUCIANA ANGARITA	No asistio
1050734133	MILAGRO BALDOVINO	No asistio
1141136513	SARA SOPHIA COY	No asistio
1141724288	JULIETH DANIELA DIAZ	No asistio
1222214491	GABRIELA ENCISO	No asistio
1033119532	ANA MARIA GONZALEZ	No asistio
1019915287	IRIS AMELIA GONZALEZ	No asistio
1028408675	BELLA GUADALUPE THALIA HERNANDEZ	No asistio
1049539774	ARIANIS LUCIA RODRIGUEZ	No asistio
1015481637	MARTINA SAMPREDO	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:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD: CUMPLIR CON LOS DEBERES

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Entradas hidrodinámicas

IMPLEMENTACION :
PULL-BUOY, GUSANOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejecuto entradas al agua en posición hidrodinámica con técnica adecuada y seguridad. 2. Demuestro confianza y control durante el ingreso al agua en distintas modalidades. 3.Realizar patada alterna ventral y lateral por 25 metros con y sin apoyo en posición flecha, torpedo, 4 repeticiones con cambio de velocidad a los 12 metros 4. patada alterna ventral 6 patadas cambio a lateral con y sin apoyo por 25 metros 4 repeticiones 5. flecha con cara por fuera patada alterna ventral cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones. 6. patada alterna con cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Desarrollo: Antes de un juego, los NNAJ eligen una palabra positiva del día. Durante la práctica deportiva, deben usarla para animar, reconocer o apoyar a sus compañeros. Al final, se reflexiona: ¿Qué cambió en el grupo cuando usamos palabras de apoyo? 2.vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
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
1049539774	ARIANIS LUCIA RODRIGUEZ	No asistio
1015481637	MARTINA SAMPREDO	Asistio
1021318155	ASHLEY JOHANNA BAUTISTA	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:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" LA SOLIDARIDAD" Este es un principio que guia la convivencia y nos ayuda a vivir en armonia en la sociedad.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
pullbuoy,gusanos,tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre" LA SOLIDARIDAD ", calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos,trete corto en el mismo sitio, rotaciones de todas las articulaciones cabeza, hombros, muñecas, codos, cadera, piernas , tobillos .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.PREGUNTAS GENERADORAS SOBRE LA SOLIDARIDAD Y TAREA , REALIZAR POR PAREJAS UN DIBUJO QUE EXPLIQUE QUE ES LA SOLIDARIDAD.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
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	No asistio
1049539774	ARIANIS LUCIA RODRIGUEZ	No asistio
1015481637	MARTINA SAMPREDO	Asistio
1021318155	ASHLEY JOHANNA BAUTISTA	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:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL RESPETO " Es un principio que fortalece la convivencia y el amor en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Flotación ventral y dorsal

IMPLEMENTACION :
tablas,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, calentamiento de todos los segmentos corporales, movilidad articular para entrar en calor y evitar que los escolares presentes lesiones. - carreras cortas en el puesto - recojo papelitos corriendo con mano derecha y con mano izquierda - doy tres saltos y avanzo por todo el ancho del espacio .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de equilibrio y ritmo con y sin apoyo con y sin movimiento, teniendo en cuenta pausas e hidratación manejando posturas adecuadas. Se realizan ejercicios con y sin desplazamiento realizando repeticiones de 10 veces por cada uno, con y sin elemento haciendo énfasis en mejorar la postura de movimientos con la flecha, torpedo ventral y dorsal. Realizar posición flecha con un solo pie por 30 segundo luego cambiar de pie.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Cual de los escolares salta 3 veces y sale del agua mas rapido 3 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase..tarea" realizar un dibujo sobre el respeto."

TIEMPO
10min

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:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL AMOR" Este es un principio que fortalece la buena ya sana convivencia en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en flotación dorsal, ventral y vertical.

IMPLEMENTACION :
PELOTAS,TABLAS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Realizo movimientos alternos, con extensión de rodilla y extensión de codo, dorsal y ventral de forma controlada, manteniendo el ajuste corporal. Realizo burbujas controlada Realizo las posiciones de flotación ventral y dorsal, estrella, torpedo, flecha, avión, bolita. 2.Realizo ejercicios de lateralidad y tono muscular. Realizo la flexibilidad especifica, juego funcional, ajustes y apoyos de miembros inferiores, con y sin apoyo, teniendo en cuenta la respiración, en posición ventral y dorsal. 3.Ejecuto patada alterna de manera técnica en posición lateral con y sin elemento por 12.5 mts.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar salto y lanzar el balón tomar el tiempo por un minuto contar cuantos saltos hacemos sin dejar caer el balón. Repetirlo 3 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase. tarea realizar un cartel sobre el amor.explicar en la siguiente clase.

TIEMPO
10min

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:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD que entendemos y como podemos incluirla en las actividades del centro de interes.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Deslizamientos ventrales

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo 20 burbujas continuas Realizo ejercicios de flotación estática y dinámica con y sin ayuda para mejorar ajuste corporal, posiciones básicas, relación tensión-relajación, independencia segmentaria, ventral y dorsal. Vivencio desplazamientos y deslizamientos con ayuda y apoyo. Realizo ejercicios de ciclo respiratorio, apneas y control respiratorio por boca-nariz de manera controlada en inmersiones parciales. Realizo flotación ventral autónoma flecha, avión, torpedo, estrella, bolita 1.Mantengo el cuerpo alineado y tonificado durante el deslizamiento ventral sin perder la posición. 2.Realizo deslizamientos ventrales controlados aprovechando el impulso inicial y el equilibrio corporal.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
saltar al agua en posicion de pie mirando al frente con recuperacion. por 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 7	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	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	No asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	Asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	No 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:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA HONESTIDAD : decir la verdad

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	No asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	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:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA SOLIDARIDAD : ayudar a otros

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Equilibrio y coordinación al ingresar al agua

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Patada alterna dorsal hasta la mitad luego cambia patada alterna dorsal 4 repeticiones, patada alterna ventral en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en torpedo cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en flecha cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros. 1."Ejecuto propulsiones combinando habilidades básicas con fluidez y coordinación. 2. Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
entrar al agua desde sentados en posicion flecha por 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No 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	No asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	No 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:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA INTEGRIDAD : actuar correctamente siempre

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Propulsión y desplazamiento eficiente en el agua.

IMPLEMENTACION :
tablas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo flotación en flecha dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en estrella dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en torpedo dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, realizo burbujas 20 repeticiones, flotación en flecha dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en torpedo dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en estrella dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flecha, estrella, torpedo ventral y dorsal con y sin apoyo.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas en posicion ventral tomadas de la mano realizar desplazamientos por 25 mts. 2 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
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	No asistio
1146138032	SILVANA CASARES	No asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	No asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	No asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	No asistio
1028726788	SALOME DUQUE	No asistio
1020003388	ANA MARIA FAJARDO	No asistio
1016964243	JULIETA FIGUEROA	No asistio
1076626007	AMARANTA GODOY	No asistio
7119811	ARANTZA DEL CARMEN GOMEZ	No asistio
1141723709	GABRIELA LOZANO	No asistio
1141134582	NICOLLE DAYAN MARTINEZ	No 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:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD: CUMPLIR CON LOS DEBERES

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Entradas hidrodinámicas

IMPLEMENTACION :
PULL-BUOY,GUSANOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejecuto entradas al agua en posición hidrodinámica con técnica adecuada y seguridad. 2. Demuestro confianza y control durante el ingreso al agua en distintas modalidades. 3.Realizar patada alterna ventral y lateral por 25 metros con y sin apoyo en posición flecha, torpedo, 4 repeticiones con cambio de velocidad a los 12 metros 4. patada alterna ventral 6 patadas cambio a lateral con y sin apoyo por 25 metros 4 repeticiones 5. flecha con cara por fuera patada alterna ventral cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones. 6. patada alterna con cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1.Desarrollo: Antes de un juego, los NNAJ eligen una palabra positiva del día. Durante la práctica deportiva, deben usarla para animar, reconocer o apoyar a sus compañeros. Al final, se reflexiona: ¿Qué cambió en el grupo cuando usamos palabras de apoyo? 2.vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	No asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	No asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	No asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	Asistio
1028726788	SALOME DUQUE	No 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:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" LA SOLIDARIDAD" Este es un principio que guia la convivencia y nos ayuda a vivir en armonia en la sociedad.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
pullbuoy,gusanos,tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre" LA SOLIDARIDAD ", calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos,trete corto en el mismo sitio, rotaciones de todas las articulaciones cabeza, hombros, muñecas, codos, cadera, piernas , tobillos .

TIEMPO
10MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dor

TIEMPO
30MIN

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones.

TIEMPO
10MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.PREGUNTAS GENERADORAS SOBRE LA SOLIDARIDAD Y TAREA , REALIZAR POR PAREJAS UN DIBUJO QUE EXPLIQUE QUE ES LA SOLIDARIDAD.

TIEMPO
10MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141723147	ISABELLA ARDILA	No asistio
1233505110	MIA SALOME BELTRAN	No asistio
N148966990253	ERLING NICOLE BRACHO	Asistio
1233691991	MONSERRAT CAMPOS	Asistio
1146138032	SILVANA CASARES	Asistio
1013276238	TANIA CAUSIL	No asistio
1141135354	MARIANA CUERVO	No asistio
1014300596	EVELYN MARCELA DONCEL	No 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	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:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL RESPETO " Es un principio que fortalece la convivencia y el amor en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Flotación ventral y dorsal

IMPLEMENTACION :
tablas,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, calentamiento de todos los segmentos corporales, movilidad articular para entrar en calor y evitar que los escolares presentes lesiones. - carreras cortas en el puesto - recojo papelitos corriendo con mano derecha y con mano izquierda - doy tres saltos y avanzo por todo el ancho del espacio .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de equilibrio y ritmo con y sin apoyo con y sin movimiento, teniendo en cuenta pausas e hidratación manejando posturas adecuadas. Se realizan ejercicios con y sin desplazamiento realizando repeticiones de 10 veces por cada uno, con y sin elemento haciendo énfasis en mejorar la postura de movimientos con la flecha, torpedo ventral y dorsal. Realizar posición flecha con un solo pie por 30 segundo luego cambiar de pie.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Cual de los escolares salta 3 veces y sale del agua mas rapido 3 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase..tarea" realizar un dibujo sobre el respeto."

TIEMPO
10min

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:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL AMOR" Este es un principio que fortalece la buena ya sana convivencia en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en flotación dorsal, ventral y vertical.

IMPLEMENTACION :
PELOTAS,TABLAS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Realizo movimientos alternos, con extensión de rodilla y extensión de codo, dorsal y ventral de forma controlada, manteniendo el ajuste corporal. Realizo burbujas controlada Realizo las posiciones de flotación ventral y dorsal, estrella, torpedo, flecha, avión, bolita. 2.Realizo ejercicios de lateralidad y tono muscular. Realizo la flexibilidad especifica, juego funcional, ajustes y apoyos de miembros inferiores, con y sin apoyo, teniendo en cuenta la respiración, en posición ventral y dorsal. 3.Ejecuto patada alterna de manera técnica en posición lateral con y sin elemento por 12.5 mts.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar salto y lanzar el balón tomar el tiempo por un minuto contar cuantos saltos hacemos sin dejar caer el balón. Repetirlo 3 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase. tarea realizar un cartel sobre el amor.explicar en la siguiente clase.

TIEMPO
10min

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:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
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 :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD que entendemos y como podemos incluirla en las actividades del centro de interes.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Deslizamientos ventrales

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo 20 burbujas continuas Realizo ejercicios de flotación estática y dinámica con y sin ayuda para mejorar ajuste corporal, posiciones básicas, relación tensión-relajación, independencia segmentaria, ventral y dorsal. Vivencio desplazamientos y deslizamientos con ayuda y apoyo. Realizo ejercicios de ciclo respiratorio, apneas y control respiratorio por boca-nariz de manera controlada en inmersiones parciales. Realizo flotación ventral autónoma flecha, avión, torpedo, estrella, bolita 1.Mantengo el cuerpo alineado y tonificado durante el deslizamiento ventral sin perder la posición. 2.Realizo deslizamientos ventrales controlados aprovechando el impulso inicial y el equilibrio corporal.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
saltar al agua en posicion de pie mirando al frente con recuperacion. por 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 6	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:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
EL RESPETO

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
gusanos , tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	No asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	No asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	No asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	No asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	No asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	No asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	No asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	No 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:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA SOLIDARIDAD : ayudar a otros

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Equilibrio y coordinación al ingresar al agua

IMPLEMENTACION :
gusanos, tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Patada alterna dorsal hasta la mitad luego cambia patada alterna dorsal 4 repeticiones, patada alterna ventral en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en torpedo cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en flecha cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros, patada alterna dorsal en torpedo cuento hasta 6 segundos cambio a patada alterna ventral en flecha cuento 6 segundo y cambio, 4 repeticiones por 25 metros. 1."Ejecuto propulsiones combinando habilidades básicas con fluidez y coordinación. 2. Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
entrar al agua desde sentados en posicion flecha por 5 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 4	
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	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:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA INTEGRIDAD : actuar correctamente siempre

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Propulsión y desplazamiento eficiente en el agua.

IMPLEMENTACION :
tablas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo flotación en flecha dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en estrella dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, flotación en torpedo dorsal con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 25 metros, realizo burbujas 20 repeticiones, flotación en flecha dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en torpedo dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flotación en estrella dorsal y ventral con apoyo móvil tabla, 4 repeticiones por 15 metros, flecha, estrella, torpedo ventral y dorsal con y sin apoyo.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas en posicion ventral tomadas de la mano realizar desplazamientos por 25 mts. 2 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 0	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	No 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:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
LA RESPONSABILIDAD: CUMPLIR CON LOS DEBERES

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Entradas hidrodinámicas

IMPLEMENTACION :
PULL-BUOY

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ejecuto entradas al agua en posición hidrodinámica con técnica adecuada y seguridad. 2. Demuestro confianza y control durante el ingreso al agua en distintas modalidades. 3.Realizar patada alterna ventral y lateral por 25 metros con y sin apoyo en posición flecha, torpedo, 4 repeticiones con cambio de velocidad a los 12 metros 4. patada alterna ventral 6 patadas cambio a lateral con y sin apoyo por 25 metros 4 repeticiones 5. flecha con cara por fuera patada alterna ventral cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones. 6. patada alterna con cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones, patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1.Desarrollo: Antes de un juego, los NNAJ eligen una palabra positiva del día. Durante la práctica deportiva, deben usarla para animar, reconocer o apoyar a sus compañeros. Al final, se reflexiona: ¿Qué cambió en el grupo cuando usamos palabras de apoyo? 2.vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase. 3.Realizar patada alterna ventral y lateral por 25 metros con y sin apoyo en posición flecha, torpedo, 4 repeticiones con cambio de velocidad a los 12 metros 4. patada alterna ventral 6 patadas cambio a lateral con y sin apoyo por 25 metros 4 repeticiones 5. flecha con cara por fuera patada alterna ventral cambio de velocidad a los 12 metros con apoyo tabla 5 repeticiones. 6. patada alterna con respiración lateral derecha por 25 metros luego izquierda 4 repeticiones.

TIEMPO

10MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	Asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	No 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	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:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" LA SOLIDARIDAD" Este es un principio que guia la convivencia y nos ayuda a vivir en armonia en la sociedad.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
pullbuoy,gusanos,tablas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre" LA SOLIDARIDAD ", calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos,trete corto en el mismo sitio, rotaciones de todas las articulaciones cabeza, hombros, muñecas, codos, cadera, piernas , tobillos .

TIEMPO
10MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dor

TIEMPO
30MIN

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones.

TIEMPO
10MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.PREGUNTAS GENERADORAS SOBRE LA SOLIDARIDAD Y TAREA , REALIZAR POR PAREJAS UN DIBUJO QUE EXPLIQUE QUE ES LA SOLIDARIDAD.

TIEMPO
10MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222221751	SHARITH MELISSA ANDRADE	No asistio
1141139164	GABRIELA BONOLIS	No asistio
1141139129	ISABELLA CASTRO	No asistio
1015486095	MARIANA CLAVIJO	No asistio
6224230	YOSEANNY LUCIA DELGADO	No asistio
1084068500	ISABELLA SOPHIA FIGUEROA	No asistio
1107990567	HANNY VALERIA LONDOÑO	No asistio
1021402050	ANA MARIA MONROY	No 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:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL RESPETO " Es un principio que fortalece la convivencia y el amor en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Flotación ventral y dorsal

IMPLEMENTACION :
tablas,gusanos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, calentamiento de todos los segmentos corporales, movilidad articular para entrar en calor y evitar que los escolares presentes lesiones. - carreras cortas en el puesto - recojo papelitos corriendo con mano derecha y con mano izquierda - doy tres saltos y avanzo por todo el ancho del espacio .

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de equilibrio y ritmo con y sin apoyo con y sin movimiento, teniendo en cuenta pausas e hidratación manejando posturas adecuadas. Se realizan ejercicios con y sin desplazamiento realizando repeticiones de 10 veces por cada uno, con y sin elemento haciendo énfasis en mejorar la postura de movimientos con la flecha, torpedo ventral y dorsal. Realizar posición flecha con un solo pie por 30 segundo luego cambiar de pie.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Cual de los escolares salta 3 veces y sale del agua mas rapido 3 repeticiones.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase..tarea" realizar un dibujo sobre el respeto."

TIEMPO
10min

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:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.

PSICOSOCIAL :
" EL AMOR" Este es un principio que fortalece la buena ya sana convivencia en la familia.

LUDICA :
Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Ajuste postural en flotación dorsal, ventral y vertical.

IMPLEMENTACION :
PELOTAS,TABLAS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Realizo movimientos alternos, con extensión de rodilla y extensión de codo, dorsal y ventral de forma controlada, manteniendo el ajuste corporal. Realizo burbujas controlada Realizo las posiciones de flotación ventral y dorsal, estrella, torpedo, flecha, avión, bolita. 2.Realizo ejercicios de lateralidad y tono muscular. Realizo la flexibilidad especifica, juego funcional, ajustes y apoyos de miembros inferiores, con y sin apoyo, teniendo en cuenta la respiración, en posición ventral y dorsal. 3.Ejecuto patada alterna de manera técnica en posición lateral con y sin elemento por 12.5 mts.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar salto y lanzar el balón tomar el tiempo por un minuto contar cuantos saltos hacemos sin dejar caer el balón. Repetirlo 3 veces.

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase. tarea realizar un cartel sobre el amor.explicar en la siguiente clase.

TIEMPO
10min

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:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

COGNITIVA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

PSICOSOCIAL :
LA HONESTIDAD : decir la verdad

LUDICA :
Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático

SUBTEMAS :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

IMPLEMENTACION :
Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, bienvenida a la sesión de natación, llamado a lista, recomendación sobre la ropa adecuada para la sesión de clase, la higiene personal, el cuidado de los elementos personales, charla sobre comunicación, presentación del personal de la piscina, calentamiento movimiento alterno de piernas y brazos, flecha, vadeo de avance, torpedo ventral y dorsal todo con apoyo por 25 metros.

TIEMPO
10min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo burbujas por boca, boca, boca nariz, 20 repeticiones, realizo flotación ventral en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación ventral en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal en posición flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repetición con apoyo, realizo flotación dorsal en posición de flecha, avión, torpedo, estrella, agrupado, cada una 10 repeticiones sin apoyo, realizo flotación dorsal la que el niño o niña más le guste, luego harán la que la formadora les diga, involucrando la respiración las burbujas. Realizo todas las actividades anteriores en piscina profunda con ayuda y autónomos. Movimiento alterno de piernas con apoyo móvil, fuera y dentro del agua ventral y dorsal, por 12 metros, 15 metros 5 repeticiones. Movimiento alterno de piernas sin apoyo, por 6 metros. 1.Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento. 2.Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.

TIEMPO
30min

RETO :
ACTIVIDADES
realizar corchito por 5 repeticiones

TIEMPO
10min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma , hidratacion, preguntas generadoras sobre las actividades realizadas en la clase.

TIEMPO
10min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. MAGDALENA ORTEGA DE NARIÑO			Nombre Instructor: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
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	No 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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

EVIDENCIA 2

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

Jornada Escolar Complementaria

2026-03-24
10:04:35 AM

Reporte formador

Formador

MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO

marzo de 2026

Hoy

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MariaCMartinezC.

Convenciones calendario