

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TIBABUYES UNIVERSAL (IED) (TIBABUYES UNIVERSAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YAISA NIKOL OLAYA SUAREZ
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la capacidad psicomotora de los escolares en el medio acuático mediante actividades lúdicas que fomenten la exploración y combinación de movimientos básicos, promoviendo la familiarización con la piscina, el respeto por las normas y un comportamiento seguro y confiado.

COGNITIVA :

Promover la comprensión de las normas de seguridad y del medio acuático mediante la práctica de habilidades básicas de natación, fortaleciendo la atención, la memoria, la concentración y la disciplina para asegurar un aprendizaje confiable y seguro.

PSICOSOCIAL :

promover el aprendizaje de los valores con mi entorno y reglas de piscina , para llevar una buena armonia en la misma

LUDICA :

Promover el aprendizaje y la participación en natación mediante actividades lúdicas, abordando de manera creativa las situaciones del Centro de Interés utilizando el goce y la diversión como herramientas para despertar interés, facilitar la adquisición de habilidades y fortalecer la confianza en el medio acuático.

TEMA :

Burbujas para el control básico de la respiración

SUBTEMAS :

desplazamiento con diferentes movimientos y mantener el control respiratorio

IMPLEMENTACION :

tablas, sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
se realiza recepción de los alumnos en la entrada de las piscinas, se realiza la retroalimentación de no correr en las instalaciones y también se refuerza los valores del respeto al saludar a las persona que nos están ayudando en las recepción de vestieres y salvavidas. se realiza llamado a lista y retroalimentación de los logros de la clase anteriormente vista. Realizo entradas y salidas de seguridad, control respiratorio Ejecuto habilidades motrices básicas con Desplazamientos con apoyos plantares. Realizo desplazamientos frontales, laterales en posición bípeda, saltos pequeños estáticos y dinámicos. Participo en los juegos de familiarización propuestos en mi clase. realizo control respiratorio boca nariz, boca boca, boca nariz boca.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto el bloqueo respiratorio mediante una inhalación consciente, manteniendo apneas cortas realizo control respiratorio , inhalando aire por la boca y exhalando por la nariz. realizo control respiratorio , inhalando aire por la boca y exhalando por la boca. realizo control respiratorio , inhalando aire por la boca y exhalando por la boca. realizo control respiratorio , inhalando aire por la boca y exhalando por la boca. realizo control respiratorio , inhalando aire por la boca ingresando al agua la cara y manteniendo realizando una apnea. Ejecuto juegos de respiración en el agua y rescato objetos del fondo.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar inhalación por boca con desequilibrios con objetos de ayuda.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
dinámica dirigida de 10 min. vuelta a la calma estiramiento de miembros inferiores y superiores. se realiza retroalimentación de los logros vistos en clase y como mejorar si no llegamos a poder realizarlos. dirigimos a cambiar los niñ@s entrega de los niñ@s en la puerta a sus padres.

TIEMPO
30 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. TIBABUYES UNIVERSAL			Nombre Instructor: YAISA NIKOL OLAYA SUAREZ	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031853333	SALOME ROJAS			Asistio
1031855182	LILY VALENTINA CRISTANCHO			Asistio
1031855401	ANTONIO EMILIO BERNAL			Asistio
1031854720	ALISSON SOFIA VARGAS			Asistio
1023417024	LION SANTIAGO NIÑO			No asistio
1233920878	THIAGO GIOVANNY SAENZ			No asistio
1028956982	ABDIEL MATIAS SUAREZ			Asistio