

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:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	6
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 armonía 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 :

Flotación ventral sin apoyos

SUBTEMAS :

control respiratorio y control en flotacion ventral.

IMPLEMENTACION :

tablas

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
Realizo de flotacion ventral con seguridad con dos apoyos Realizo de flotacion ventral con seguridad con un solo apoyo Realizo de flotacion ventral con seguridad sin apoyos Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones básicas torpedo, equilibrio y flecha

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar flotacion ventral sin apoyos 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 niño@s entrega de los niño@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:	2026-03-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
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			Asistio
1028956982	ABDIEL MATIAS SUAREZ			Asistio
1233916060	NELSON STEBAN HERNANDEZ			Asistio
1079942103	MATHIAS DAVID LLANOS			Asistio
1014311332	CATALEYA OCHOA			Asistio
1080442356	JULIANYS MARCELA GUERRERO			Asistio
1233918434	DAVID SANTIAGO VERA			Asistio
1030694272	ARON SAID TORRES			Asistio
1233916624	DILAN MATHIAS JARAMILLO			Asistio