

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:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
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:	2026-03-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5625941	ABRAHAM DAVID DURAN			No asistio
1098286919	BRENDA MAIBETH CAMACHO			Asistio
1233917203	HELEN SOFIA MOSQUERA			No asistio
1028956380	RASHEL STEPHANNI CARTAYA			Asistio
1042005873	NEXIBETH NICOLL RODRIGUEZ			No asistio
1233917807	NICOLL MARIANA PEREZ			Asistio
1051680201	YONAR JOSÉ MONRROY			Asistio
1101883503	DULCE MARIA GOMEZ			No asistio
1147695253	CRISTIAN DANIEL MONAITYAMA			Asistio
6789853	NOREIVI NATHALIA MONTES			Asistio