

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:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
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 :

Iniciación a la flotación dorsal con apoyo

SUBTEMAS :

desequilibrio dorsal

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
Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación. realizo desequilibrio con mi compañero en flotacion ventral realizo desequilibrio dorsal con objetos de ayuda realizo desequilibrio dorsal con un solo elemento de ayuda realizo desequilibrio dorsal si objetos de ayuda. Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar flotacion dorsal

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:	2026-03-18	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5625941	ABRAHAM DAVID DURAN			Asistio
1098286919	BRENDA MAIBETH CAMACHO			Asistio
1233917203	HELEN SOFIA MOSQUERA			No asistio
1028956380	RASHEL STEPHANNI CARTAYA			No asistio
1042005873	NEXIBETH NICOLL RODRIGUEZ			No asistio
1233917807	NICOLL MARIANA PEREZ			No asistio
1051680201	YONAR JOSÉ MONRROY			Asistio
1101883503	DULCE MARIA GOMEZ			Asistio
1147695253	CRISTIAN DANIEL MONAITYAMA			Asistio
6789853	NOREIVI NATHALIA MONTES			Asistio
1233918554	NATALY AVILEZ			No asistio