

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:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	14
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 : Coordinación y estabilidad en el estilo espalda			
SUBTEMAS : movimientos alternos en brazos y piernas.			
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 Mantengo la estabilidad y alineación de mi cuerpo para facilitar el desplazamiento en estilo espalda. realizar alternancia de piernas con un movimiento de rolido, manteniendo la cabeza estable mirando arriba y girando el cuerpo de lado izquierdo, dorsal y lateral derecho. Coordino mis movimientos para ejecutar correctamente los elementos técnicos del estilo espalda. realizo patada dorsal con alternancia de brazos con diferentes movimientos de coordinación y ajuste corporal. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un juego coordinativo de brazos no parar y llegar a los 25 metros. 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:	2026-03-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5750832	BELEN DEL VALLE GUTIERREZ			No asistio
1149466144	IVANNA YENIBETH ORTEGA			No asistio
1027301238	KALETH ADRIAN GALINDO			No asistio
1233912577	MIGUEL ANGEL MORENO			No asistio
1121509052	JHOSER KALETH BOTINA			No asistio
6055807	MICHELL YOBEXY CEGARRA			No asistio
1233914777	ISABELLA VALENTINA GUEDEZ			No asistio
1031849540	DANNA CAMILA MEDINA			No asistio
1233914776	ANABELLA VICTORIA GUEDEZ			No asistio
1233911575	CARLOS EMILIO OLIVEROS			No asistio
1233919219	LUCAS DAVID GUEDEZ			No asistio
1233921418	MELANY ZAMIRA ABDELNUR			No asistio
1233914816	EMILIA SOFIA RUIZ			No asistio
1031851344	SARA VALENTINA GRAZT			No asistio
1233915126	SHARELLA SOFIA TORRES			No asistio