



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 con apoyos			
SUBTEMAS : Reconozco las fases de la respiración, inmersión , bloqueo burbujas boca -nariz Ejecuto disequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa flotaciones con elementos móviles, teniendo presente el control respiratorio y sus fases; intentar disequilibrios para el aprendizaje autónomo. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se realiza una gran circunferencia con los escolares de clase cada uno con sus elementos flotantes, a la voz del formador todos deben realizar una flotación ventral manteniendo un control respiratorio, gana el grupo cuando realicemos todos un tiempo corto en flotación (trabajo en grupo) TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿cuales son las fases del control respiratorio? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 :
Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.

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 :
Realizo de flotacion ventral con seguridad sin apoyo Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha)

IMPLEMENTACION :
Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se inicia con flotaciones con elementos flotantes realizando ajuste postular e ir soltando los apoyos hasta conseguir una flotación autónoma, siempre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del día: Se organiza el grupo en parejas de la misma talla, cada pareja de escolares tienen material flotante. Uno de ellos realiza la flotación ventral soltando el material, el compañero le cuenta los segundos que dure su flotación. Gana el escolar que mas tiempo dure en su flotación sin elemento.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora. ¿Como se consigue facilmente la flotacion ventral sin apoyos? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma.

TIEMPO
Tiempo de duración 15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 : Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.			
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 : Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación. Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. la flotación dorsal se inicia con flotadores, con control segmentario y ajuste postural (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se dispersa por el area de la piscina donde cada uno de los escolares tiene su elemento flotante de apoyo para realizar una flotación dorsal, a la voz del formador todos inician y gana el escolar que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora. ¿Que es lo mas importante para lograr una flotación ventral? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			No asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 : Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.			
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 dorsal con apoyo y ajuste postural			
SUBTEMAS : Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático Reconozco los desequilibrios consientes demostrando relajacion muscular			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Iniciamos con ajuste corporal para las flotaciones dorsal con elementos flotantes (cabeza cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares donde cada niño realiza la flotación dorsal con elemento y los demas contamos los segundos que emplea para la dicha flotación, gana el escolar que mas tiempo dure en flotación dorsal con elemento. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿donde se debe realizar el ajuste postural en flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			Asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 :

Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática

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 dorsal asistida

SUBTEMAS :

Realizo flotacion boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación Relajo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.

IMPLEMENTACION :

Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación.afianzamos las flotaciones dorsal con elementos flotantes para luego ir separando lentamente y de diferentes formas, siempre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Reto del Día: todos los escolares empiezan con flotación dorsal con elemento flotante y a medida que realicen el ajuste corporal van soltando el flotador, gana el escolar que lo realice de primeras y dure mas tiempo.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Pregunta generadora ¿por qué se llama flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma.

TIEMPO
Tiempo de duración 15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			No asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			Asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. ISe realizan trabajos para controlar las flotaciones dorsal sin elementos flotantes alineando cabeza cadera y pies siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante para una flotación Dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 : Cambios de posición ventral a dorsal con apoyo			
SUBTEMAS : Ejecuto cambios de posición de boca abajo a boca arriba con apoyo y control respiratorio Ejecuto movimientos para controlar mi cuerpo y mantener el equilibrio en el agua.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Implementamos trabajos para realizar cambios de posición siempre con ajuste postural y con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante en los cambios de posición? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 asistida con material.			
SUBTEMAS : Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y movil. Mantengo mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa ejercicios de flotación ventral con elemento flotante con control segmentarios de pies y brazos y control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares con sus elemntos flotantes, a la vos del formador todos los integrantes realizan una flotación ventral con control respiratorio, gana el grupo que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿por qué se genera una flotación? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			No asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 asistida con material.			
SUBTEMAS : Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y movil. Mantengo mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa ejercicios de flotación ventral con elemento flotante con control segmentarios de pies y brazos y control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares con sus elemntos flotantes, a la vos del formador todos los integrantes realizan una flotación ventral con control respiratorio, gana el grupo que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿por qué se genera una flotación? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			No asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			No asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 con apoyos			
SUBTEMAS : Reconozco las fases de la respiración, inmersión , bloqueo burbujas boca -nariz Ejecuto disequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa flotaciones con elementos móviles, teniendo presente el control respiratorio y sus fases; intentar disequilibrios para el aprendizaje autónomo. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se realiza una gran circunferencia con los escolares de clase cada uno con sus elementos flotantes, a la voz del formador todos deben realizar una flotación ventral manteniendo un control respiratorio, gana el grupo cuando realicemos todos un tiempo corto en flotación (trabajo en grupo) TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿cuales son las fases del control respiratorio? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			No asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			No asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 : Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.			
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 : Realizo de flotacion ventral con seguridad sin apoyo Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha)			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se inicia con flotaciones con elementos flotantes realizando ajuste postular e ir soltando los apoyos hasta conseguir una flotación autónoma, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del día: Se organiza el grupo en parejas de la misma talla, cada pareja de escolares tienen material flotante. Uno de ellos realiza la flotación ventral soltando el material, el compañero le cuenta los segundos que dure su flotación. Gana el escolar que mas tiempo dure en su flotación sin elemento. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora. ¿Como se consigue facilmente la flotacion ventral sin apoyos? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			No asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			Asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			No asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			No asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 :
Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.

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 :
Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación. Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios

IMPLEMENTACION :
Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. la flotación dorsal se inicia con flotadores, con control segmentario y ajuste postural (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del Día: el grupo se dispersa por el area de la piscina donde cada uno de los escolares tiene su elemento flotante de apoyo para realizar una flotación dorsal, a la voz del formador todos inician y gana el escolar que mas tiempo dure en dicha flotación.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora. ¿Que es lo mas importante para lograr una flotación ventral? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma.

TIEMPO
Tiempo de duración 15 minutos.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			Asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			No asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			No asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			No asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 : Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.			
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 dorsal con apoyo y ajuste postural			
SUBTEMAS : Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático Reconozco los desequilibrios consientes demostrando relajacion muscular			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Iniciamos con ajuste corporal para las flotaciones dorsal con elementos flotantes (cabeza cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares donde cada niño realiza la flotación dorsal con elemento y los demas contamos los segundos que emplea para la dicha flotación, gana el escolar que mas tiempo dure en flotación dorsal con elemento. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿donde se debe realizar el ajuste postural en flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 : Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.	
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 dorsal asistida	
SUBTEMAS : Realizo flotacion boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación Relajo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.	
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.	
FASES	
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.	
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación.afianzamos las flotaciones dorsal con elementos flotantes para luego ir separando lentamente y de diferentes formas, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.	
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: todos los escolares empiezan con flotación dorsal con elemento flotante y a medida que realicen el ajuste corporal van soltando el flotador, gana el escolar que lo realice de primeras y dure mas tiempo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.	
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿por qué se llama flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.	

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			No asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. ISe realizan trabajos para controlar las flotaciones dorsal sin elementos flotantes alineando cabeza cadera y pies siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante para una flotación Dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 : Cambios de posición ventral a dorsal con apoyo			
SUBTEMAS : Ejecuto cambios de posición de boca abajo a boca arriba con apoyo y control respiratorio Ejecuto movimientos para controlar mi cuerpo y mantener el equilibrio en el agua.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Implementamos trabajos para realizar cambios de posición siempre con ajuste postural y con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante en los cambios de posición? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 asistida con material.			
SUBTEMAS : Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y movil. Mantengo mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa ejercicios de flotación ventral con elemento flotante con control segmentarios de pies y brazos y control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares con sus elemntos flotantes, a la vos del formador todos los integrantes realizan una flotación ventral con control respiratorio, gana el grupo que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿por qué se genera una flotación? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			Asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			No asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
7930794	LUISBREINER DAVID JULIO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			Asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			No asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 con apoyos			
SUBTEMAS : Reconozco las fases de la respiración, inmersión , bloqueo burbujas boca -nariz Ejecuto disequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa flotaciones con elementos móviles, teniendo presente el control respiratorio y sus fases; intentar disequilibrios para el aprendizaje autónomo. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se realiza una gran circunferencia con los escolares de clase cada uno con sus elementos flotantes, a la voz del formador todos deben realizar una flotación ventral manteniendo un control respiratorio, gana el grupo cuando realicemos todos un tiempo corto en flotación (trabajo en grupo) TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿cuales son las fases del control respiratorio? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			No asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
7930794	LUISBREINER DAVID JULIO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			Asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			Asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 : Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.			
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 : Realizo de flotacion ventral con seguridad sin apoyo Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha)			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se inicia con flotaciones con elementos flotantes realizando ajuste postular e ir soltando los apoyos hasta conseguir una flotación autónoma, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del día: Se organiza el grupo en parejas de la misma talla, cada pareja de escolares tienen material flotante. Uno de ellos realiza la flotación ventral soltando el material, el compañero le cuenta los segundos que dure su flotación. Gana el escolar que mas tiempo dure en su flotación sin elemento. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora. ¿Como se consigue facilmente la flotacion ventral sin apoyos? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			No asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			Asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
7930794	LUISBREINER DAVID JULIO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			No asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			No asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 : Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.			
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 : Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación. Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. la flotación dorsal se inicia con flotadores, con control segmentario y ajuste postural (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se dispersa por el area de la piscina donde cada uno de los escolares tiene su elemento flotante de apoyo para realizar una flotación dorsal, a la voz del formador todos inician y gana el escolar que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora. ¿Que es lo mas importante para lograr una flotación ventral? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			Asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			No asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
7930794	LUISBREINER DAVID JULIO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			Asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			No asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 : Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.			
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 dorsal con apoyo y ajuste postural			
SUBTEMAS : Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático Reconozco los desequilibrios consientes demostrando relajacion muscular			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Iniciamos con ajuste corporal para las flotaciones dorsal con elementos flotantes (cabeza cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares donde cada niño realiza la flotación dorsal con elemento y los demas contamos los segundos que emplea para la dicha flotación, gana el escolar que mas tiempo dure en flotación dorsal con elemento. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿donde se debe realizar el ajuste postural en flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
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
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			No asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			Asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			No asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 comportamieto 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 : Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.			
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 dorsal asistida			
SUBTEMAS : Realizo flotacion boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación Relajo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación.afianzamos las flotaciones dorsal con elementos flotantes para luego ir separando lentamente y de diferentes formas, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: todos los escolares empiezan con flotación dorsal con elemento flotante y a medida que realicen el ajuste corporal van soltando el flotador, gana el escolar que lo realice de primeras y dure mas tiempo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿por qué se llama flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			No asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			No asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			No asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. ISe realizan trabajos para controlar las flotaciones dorsal sin elementos flotantes alineando cabeza cadera y pies siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante para una flotación Dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 asistida con material.			
SUBTEMAS : Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y movil. Mantengo mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa ejercicios de flotación ventral con elemento flotante con control segmentarios de pies y brazos y control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares con sus elemntos flotantes, a la vos del formador todos los integrantes realizan una flotación ventral con control respiratorio, gana el grupo que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿por qué se genera una flotación? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1031855522	ANNY LUCICANA GARCIA			No asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			No asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
6373061	LIAM DAVID RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	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 : Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.			
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 con apoyos			
SUBTEMAS : Reconozco las fases de la respiración, inmersión , bloqueo burbujas boca -nariz Ejecuto disequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los conflictos en el centro de interés. Se reflexiona brevemente sobre como surge los conflictos en la interacción de los grupos, las diferentes formas de pensamiento y las formas de tratarlos dentro de las sesiones de clase. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se efectúa flotaciones con elementos móviles, teniendo presente el control respiratorio y sus fases; intentar disequilibrios para el aprendizaje autónomo. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se realiza una gran circunferencia con los escolares de clase cada uno con sus elementos flotantes, a la voz del formador todos deben realizar una flotación ventral manteniendo un control respiratorio, gana el grupo cuando realicemos todos un tiempo corto en flotación (trabajo en grupo) TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿cuales son las fases del control respiratorio? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1031855522	ANNY LUCICANA GARCIA			No asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			Asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
6373061	LIAM DAVID RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 :
Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.

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 :
Realizo de flotacion ventral con seguridad sin apoyo Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha)

IMPLEMENTACION :
Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se inicia con flotaciones con elementos flotantes realizando ajuste postular e ir soltando los apoyos hasta conseguir una flotación autónoma, siempre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del día: Se organiza el grupo en parejas de la misma talla, cada pareja de escolares tienen material flotante. Uno de ellos realiza la flotación ventral soltando el material, el compañero le cuenta los segundos que dure su flotación. Gana el escolar que mas tiempo dure en su flotación sin elemento.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora. ¿Como se consigue facilmente la flotacion ventral sin apoyos? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma.

TIEMPO
Tiempo de duración 15 minutos.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			No asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1031855522	ANNY LUCICANA GARCIA			No asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			Asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
6373061	LIAM DAVID RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	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 : Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlas de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.			
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 : Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación. Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y Gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. la flotación dorsal se inicia con flotadores, con control segmentario y ajuste postural (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se dispersa por el area de la piscina donde cada uno de los escolares tiene su elemento flotante de apoyo para realizar una flotación dorsal, a la voz del formador todos inician y gana el escolar que mas tiempo dure en dicha flotación. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora. ¿Que es lo mas importante para lograr una flotación ventral? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			No asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1031855522	ANNY LUCICANA GARCIA			No asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			Asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
6373061	LIAM DAVID RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	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 :

Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.

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 dorsal con apoyo y ajuste postural

SUBTEMAS :

Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático Reconozco los desequilibrios consientes demostrando relajacion muscular

IMPLEMENTACION :

Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (escucha activa y búsqueda de acuerdos) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Iniciamos con ajuste corporal para las flotaciones dorsal con elementos flotantes (cabeza cadera y pies) siempre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
Reto del Día: se divide el grupo en subgrupos de 4 escolares donde cada niño realiza la flotación dorsal con elemento y los demas contamos los segundos que emplea para la dicha flotación, gana el escolar que mas tiempo dure en flotación dorsal con elemento.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Pregunta generadora ¿donde se debe realizar el ajuste postural en flotación dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma.

TIEMPO
Tiempo de duración 15 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			No asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
000000008195891	LUCIANO GABRIEL PINTO			No asistio
1044782301	KAMIL SOFIA CASTELLON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	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 : Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.			
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre las estrategias para evitar los conflictos (Toma de decisiones) en las sesiones de clase. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para evitar las diferencias expresiones de agresividad. Retroalimentación de sus conocimientos, demostración de los ejercicios para la clase y toma de asistencia. Calentamiento dirigido a subir la temperatura corporal y apresta miento motriz para la actividad física. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos; tiempo de duración 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza ejercicios de coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. ISe realizan trabajos para controlar las flotaciones dorsal sin elementos flotantes alineando cabeza cadera y pies siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: por parejas de igual condición vamos a realizar una carrera de relevos, un escolar esta en flotación dorsal y el compañero la lleva caminando, Reglas: debe ir al otro lado de la piscina y volver, cambio de posición y realiza lo mismo, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora: ¿ qué es lo mas importante para una flotación Dorsal? Se realiza un estiramiento de los músculos principales involucrados en la sesión de clase, retroalimentación del tema trabajado y vuelta a la calma. TIEMPO Tiempo de duración 15 minutos.			



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Formador

FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON

abril de 2026

Hoy < >

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
EST ASISTENCIA: 18 G1 09:00:00,11:00:00- 8 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-07 G2 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-07 Registro sesión: 2025-04-06 10:43:21	EST ASISTENCIA: 25 G3 09:00:00,11:00:00- 13 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-08 G4 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-08 Registro sesión: 2025-04-06 10:43:34	EST ASISTENCIA: 19 G1 09:00:00,11:00:00- 7 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-09 G2 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-09 Registro sesión: 2025-04-06 10:44:21	EST ASISTENCIA: 27 G3 09:00:00,11:00:00- 14 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-10 G4 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-10 Registro sesión: 2025-04-06 10:45:12			
13	14	15	16	17	18	19
EST ASISTENCIA: 26 G1 09:00:00,11:00:00- 8 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-14 G2 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-14 Registro sesión: 2025-04-06 11:42:06	EST ASISTENCIA: 34 G3 09:00:00,11:00:00- 12 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-15 G4 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-15 Registro sesión: 2025-04-06 11:42:40	EST ASISTENCIA: 19 G1 09:00:00,11:00:00- 7 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-16 G2 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-16 Registro sesión: 2025-04-06 11:43:09	EST ASISTENCIA: 25 G3 09:00:00,11:00:00- 13 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-17 G4 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-17 Registro sesión: 2025-04-06 11:43:36			
20	21	22	23	24	25	26
EST ASISTENCIA: 34 G1 09:00:00,11:00:00- 10 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-21 G2 12:00:00,14:00:00- 14 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-21 Registro sesión: 2025-04-20 17:53:46	EST ASISTENCIA: 35 G3 09:00:00,11:00:00- 11 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-22 G4 12:00:00,14:00:00- 12 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-22 Registro sesión: 2025-04-20 17:54:01	EST ASISTENCIA: 21 G1 09:00:00,11:00:00- 8 Asistencia G1 Registro asistencia: 2025-04-23 G2 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G2 Registro asistencia: 2025-04-23 Registro sesión: 2025-04-20 17:54:21	EST ASISTENCIA: 22 G3 09:00:00,11:00:00- 9 Asistencia G3 Registro asistencia: 2025-04-24 G4 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G4 Registro asistencia: 2025-04-24 Registro sesión: 2025-04-20 17:55:02			
27	28	29	30	1	2	3
G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada	G3 Sesión planeada G4 Sesión planeada	G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada				
4	5	6	7	8	9	10