
 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) SESIÓN DE CLASE	MMDS01.04.P002.F060	
		VERSIÓN	003

MES	MAYO	COMUNA O CORREGIMIENTO	2
MONITOR	ANDRES FELIPE LERMA CASTILLO		
ESCENARIO DEPORTIVO	UNIDAD RECREATIVA LAS CEIBAS		
FECHA	2026-05-13	HORA	13:30:00
EJE TEMÁTICO PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	NÚMERO DE SESIÓN:	2
DISCIPLINA DEPORTIVA:	NATACION	CONTENIDO PSICOSOCIAL:	EVALUACION PSICOSOCIAL
TEMA TECNICO:	TECNICA ESPALDA	NIVEL:	BASE
OBJETIVO:	MEJORAR LA TECNICA DE ESPALDA	GRUPO:	00237
MOMENTO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD		TIEMPO
1	RECIBIMIENTO DE LOS NIÑOS SALUDO CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE CHARLA INICIAL		EN MINUTOS 10
2	JUEGO APLICACION DEL INSTRUMENTO DE EVALUACION PSICOSOCIAL ESTIRAMIENTO GENERAL HABILIDADES MOTRICES Y COORDINATIVAS DESAFÍO PRINCIPAL: "EL RELOJ HUMANO" (10 MIN) UN EJERCICIO DE COORDINACIÓN DINÁMICA Y ATENCIÓN. LOS NIÑOS SE COLOCAN EN EL CENTRO DE UN CÍRCULO IMAGINARIO. TÚ ASIGNAS NÚMEROS A DIFERENTES DIRECCIONES (ADELANTE ES 12, ATRÁS ES 6, DERECHA ES 3, IZQUIERDA ES 9). CUANDO GRITES UN NÚMERO, DEBEN DAR UN SALTO HACIA ESA POSICIÓN Y REGRESAR AL CENTRO EN UN SOLO PIE, MANTENIENDO EL EQUILIBRIO AL ATERRIZAR. HIDRATACIÓN		EN MINUTOS 10
3	EJERCICIOS INTRODUCTORIOS MOJAR CARA, CABEZA Y CUELLO PROGRESIVAMENTE EJERCICIO: “LLUVIA SOBRE LA CARA” (MANOS CON AGUA SOBRE EL ROSTRO) INTRODUCCIÓN A SOPLAR BURBUJAS CON BOCA Y LUEGO CON NARIZ JUEGO: CANTAR DENTRO DEL AGUA PARA GENERAR BURBUJAS EJERCICIOS AVANZADOS BURBUJAS CONTROLADAS: INHALAR FUERA ? SUMERGIR BOCA ? EXHALAR DENTRO DEL AGUA PROGRESIÓN: BOCA ? NARIZ ? CARA COMPLETA RITMO: “RESPIRO (FUERA) – SOPLO (DENTRO)” USO DE APOYO (TABLA O BORDE DE LA PISCINA) JUEGO: “EL MOTOR DEL BARCO” ? LOS NIÑOS HACEN BURBUJAS CONSTANTES COMO SI FUERAN MOTORES EJERCICIO EVALUATIVO SUMERGIR CARA COMPLETA (3–5 SEGUNDOS) ABRIR OJOS BAJO EL AGUA (SI ES POSIBLE) RECOGER OBJETOS DEL FONDO (AROS, JUGUETES) FLOTACIÓN CON INMERSIÓN PARCIAL JUEGO: “TESORO SUBMARINO” ? BUSCAR OBJETOS EN EL FONDO DE LA PISCINA HIDRATACIÓN ESTIRAMIENTO FINAL		EN MINUTOS 30
4	RECOGER IMPLEMENTACIÓN/CUIDADO DEL MEDIO CHARLA FINAL DESPEDIDA		EN MINUTOS 10
OBSERVACIONES			

 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)</p> <p>SESIÓN DE CLASE</p>	MMDS01.04.P002.F060	
		VERSIÓN	003

<p>_____</p> <p>Firma del monitor</p>
<p>_____</p> <p>Nombre y firma del metodólogo</p>