



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:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,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 : 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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 realizan ejercicios de flotación con elementos de apoyo en diferentes partes del cuerpo para efectuar el ajuste corporal siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se organiza el grupo por parejas de igual condición. un escolar lleva al compañero en flotación dorsal asistiendo por la cabeza, tiene que ir al otro lado y regresar, luego realizan el cambio, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿cuales son las partes del cuerpo para el ajuste corporal? 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:	2026-05-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			No asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			No asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			No asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			No asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			No asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			No asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			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:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 inician ejercicios de flotación sacando los elemntos de apoyo paulatinamente dando confianza al escolar realizando en todo momento el ajuste corporal (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organizan grupos pequeños de 4 escolares, cada uno va pasando al centro a realizar una flotación dorsal sin apoyo y los compañeros cuenta los segundo. deben pasar todos los integrantes del grupo. Gana el grupo que mas segundo en sumatoria realice en flotación dorsal sin apoyo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿como influye la respiración en la 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:	2026-05-07	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
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			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:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 realizan trabajos de flotación dorsal sin apoyos buscando mantener el ajuste postural, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos van dispersos por el area de la piscina, todos a la voz del formador deben estar en posición dorsal sin apoyo, gana el escolar que dure mas tiempo en dicha posición. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo mas importante para mantener la 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:	2026-05-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			No asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			Asistio
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			No 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:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 :
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 (tablas y gusanos) y sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 fortalece las posiciones dorsal y ventral sin apoyos y implementamos los cambios de posición sin perder el control, siempre manteniendo el ciclo respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del Día: Se organiza el grupo en subgrupos de 3 escolares para realizar el juego de relevos cambiando de posición; gana el grupo que termine de primeras cuando pasen todos los integrantes del grupo.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora ¿Que es lo primero que se adquiere 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.

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:	2026-05-14	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			No asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			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:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 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.			
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 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.			
TEMA : Cambio de posición ventral a dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Exploro cambios de posición de ventral a dorsal Desarrollo nuevas habilidades en el agua			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el reinado de los superpoderes. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se divide en sub grupos de 4 escolares, cada integrante va desplazando cambiando de posicion sin tocar el piso. Gana el equipo que pase los integrantes y lleguen de primeras TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			No asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			No asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			Asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			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:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 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.			
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 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.			
TEMA : Flotaciones en diferentes posiciones			
SUBTEMAS : Realizo y ejecuto posiciones básicas: Agrupado, estrella, torpedo y equilibrio Reconozco los desequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el muro de los logros. 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. efectuamos diferentes formas de flotación en el agua, ventral, dorsal, vertical. en corcho, y lateral. sin elementos de apoyo siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares estan dispersos en el area de la piscina, a la voz del formador va indicando que posición en flotación deben efectuar, gana el escolar que logre realizar la flotación sin llegar a equivocarse. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿porqué es importante explorar en todas las formas de 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:	2026-05-21	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137148	ELIZABETH CASTELLANOS			Asistio
1130283897	LAUREN SOFIA PEÑA			Asistio
1014310313	CARLOS ALBERTO PACHON			Asistio
1014312081	LUCIANA VALENTINA PERDOMO			Asistio
1233914538	SAMUEL HAKIM QUINCHE			Asistio
5917446	MAGLIS DEL CARMEN PAZ			Asistio
1066190169	ZIHARA SOFIA ZABALA			Asistio
1014315006	NICOLAS ELIAS CARRANZA			No asistio
1145229550	MAITTE SALOME CASTILLO			No asistio
1141137925	ISABELLA SANCHEZ			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:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 :
Equilibrio en flotación

SUBTEMAS :
Mantengo equilibrio en el agua durante juegos de flotación con elemento Mejoro la capacidad para mantener la estabilidad y la alineación corporal en posición de flotación.

IMPLEMENTACION :
Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “El diario de YO PUEDO”. 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 realiza flotaciones de distintas formas buscando un ajuste postural y en equilibrio, simpre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del Día: Se organiza el grupo en 2 subgrupos donde los escolares van pasando uno por uno y los compañeros van contando cuantos segundos dura en en equilibrio. Gana el escolar que más tiempo dure en equilibrio.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora ¿Porque es importante el equilibrio en las diferentes flotaciones? 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

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:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
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 : Movimientos de miembros inferiores			
SUBTEMAS : Mejoro la coordinación entre piernas, tronco y respiración. Realizo patada alterna para generar impulso con las piernas, facilitando el avance en el agua.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO”. 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 realiza trabajos de movimientos alternos de pies en posiciones dorsal y ventral y lateral, simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares se organizan en parejas de igual condición, el numero 1 realiza el movimientos de pies flotación ventral, al regreso va el compañero numero 2. Gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Hacia donde realizamos la fuerza en patada alterna 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.			

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:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,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 : 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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 realizan ejercicios de flotación con elementos de apoyo en diferentes partes del cuerpo para efectuar el ajuste corporal siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se organiza el grupo por parejas de igual condición. un escolar lleva al compañero en flotación dorsal asistiendo por la cabeza, tiene que ir al otro lado y regresar, luego realizan el cambio, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿cuales son las partes del cuerpo para el ajuste corporal? 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:	2026-05-05	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
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			No asistio
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			No asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			No asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1014312285	MARIA JULIANA RODRIGUEZ			No asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			No asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			No asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			No asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			No asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			No asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			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:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 inician ejercicios de flotación sacando los elemntos de apoyo paulatinamente dando confianza al escolar realizando en todo momento el ajuste corporal (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organizan grupos pequeños de 4 escolares, cada uno va pasando al centro a realizar una flotación dorsal sin apoyo y los compañeros cuenta los segundo. deben pasar todos los integrantes del grupo. Gana el grupo que mas segundo en sumatoria realice en flotación dorsal sin apoyo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿como influye la respiración en la 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:	2026-05-07	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
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
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
1220225475	JESÚS MANUEL RODELO			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:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 realizan trabajos de flotación dorsal sin apoyos buscando mantener el ajuste postural, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos van dispersos por el area de la piscina, todos a la voz del formador deben estar en posición dorsal sin apoyo, gana el escolar que dure mas tiempo en dicha posición. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo mas importante para mantener la 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:	2026-05-12	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
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
1031426102	SALOME GONZALEZ			No 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			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio
1145227895	JEINNER RAUL PUENTES			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:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 : 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 (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 fortalece las posiciones dorsal y ventral sin apoyos y implementamos los cambios de posición sin perder el control, siempre manteniendo el ciclo respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organiza el grupo en subgrupos de 3 escolares para realizar el juego de relevos cambiando de posición; gana el grupo que termine de primeras cuando pasen todos los integrantes del grupo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo primero que se adquiere 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1145227895	JEINNER RAUL PUENTES			No asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			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:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 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.			
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 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.			
TEMA : Cambio de posición ventral a dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Exploro cambios de posición de ventral a dorsal Desarrollo nuevas habilidades en el agua			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el reinado de los superpoderes. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se divide en sub grupos de 4 escolares, cada integrante va desplazando cambiando de posicion sin tocar el piso. Gana el equipo que pase los integrantes y lleguen de primeras TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			Asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			No asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1145227895	JEINNER RAUL PUENTES			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1016968061	ALEJANDRO ABRIL			Asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			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:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 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.			
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 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.			
TEMA : Flotaciones en diferentes posiciones			
SUBTEMAS : Realizo y ejecuto posiciones básicas: Agrupado, estrella, torpedo y equilibrio Reconozco los desequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el muro de los logros. 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 deSe realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. coordinación y atención en el centro de interés, dirigidos a nuestra movilidad en la natación. Se realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares estan dispersos en el area de la piscina, a la voz del formador va indicando que posición en flotación deben efectuar. gana el escolar que logre realizar la flotación sin llegar a equivocarse. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿porqué es importante explorar en todas las formas de 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:	2026-05-21	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312661	DANNA SOFIA LAMPREA			Asistio
1014312662	ISABELLA LAMPREA			Asistio
1016965653	DANNA GABRIELA BOHORQUEZ			Asistio
1016967120	ITZEL ZAMARY CRUZ			Asistio
1014314789	EVELYN SAMARA CARDENAS			No asistio
1141137575	MARIA JOSE PALACIOS			Asistio
1031426102	SALOME GONZALEZ			Asistio
1047363432	AMAIRYS SOPHIA SALAS			Asistio
1073256464	ALICE AMARANTH RUBIANO			Asistio
1028956997	MATHIAS JUNIOR CORREA			Asistio
1084467384	ALANNA ROSET MARTINEZ			Asistio
1140908835	ELISA VICTORIA MARIN			Asistio
1141137942	JULIANA MURILLO			Asistio
1145227895	JEINNER RAUL PUENTES			Asistio
1141139340	SAID SEBASTIAN RAMOS			Asistio
1016968061	ALEJANDRO ABRIL			Asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			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:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 : Equilibrio en flotación			
SUBTEMAS : Mantengo equilibrio en el agua durante juegos de flotación con elemento Mejoro la capacidad para mantener la estabilidad y la alineación corporal en posición de flotación.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “El diario de YO PUEDO”. 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 realiza flotaciones de distintas formas buscando un ajuste postural y en equilibrio, simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organiza el grupo en 2 subgrupos donde los escolares van pasando uno por uno y los compañeros van contando cuantos segundos dura en en equilibrio. Gana el escolar que más tiempo dure en equilibrio. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Porque es importante el equilibrio en las diferentes flotaciones? 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:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
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 : Movimientos de miembros inferiores
SUBTEMAS : Mejoro la coordinación entre piernas, tronco y respiración. Realizo patada alterna para generar impulso con las piernas, facilitando el avance en el agua.
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO”. 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 realiza trabajos de movimientos alternos de pies en posiciones dorsal y ventral y lateral, simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares se organizan en parejas de igual condición, el numero 1 realiza el movimientos de pies flotación ventral, al regreso va el compañero numero 2. Gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Hacia donde realizamos la fuerza en patada alterna 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.

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:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,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 : 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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 realizan ejercicios de flotación con elementos de apoyo en diferentes partes del cuerpo para efectuar el ajuste corporal siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se organiza el grupo por parejas de igual condición. un escolar lleva al compañero en flotación dorsal asistiendo por la cabeza, tiene que ir al otro lado y regresar, luego realizan el cambio, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿cuales son las partes del cuerpo para el ajuste corporal? 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:	2026-05-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
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			No asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			No asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			No asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			No 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:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 inician ejercicios de flotación sacando los elemntos de apoyo paulatinamente dando confianza al escolar realizando en todo momento el ajuste corporal (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organizan grupos pequeños de 4 escolares, cada uno va pasando al centro a realizar una flotación dorsal sin apoyo y los compañeros cuenta los segundo. deben pasar todos los integrantes del grupo. Gana el grupo que mas segundo en sumatoria realice en flotación dorsal sin apoyo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿como influye la respiración en la 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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 realizan trabajos de flotación dorsal sin apoyos buscando mantener el ajuste postural, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos van dispersos por el area de la piscina, todos a la voz del formador deben estar en posición dorsal sin apoyo, gana el escolar que dure mas tiempo en dicha posición. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo mas importante para mantener la 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:	2026-05-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
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
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			No 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:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 : 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 (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 fortalece las posiciones dorsal y ventral sin apoyos y implementamos los cambios de posición sin perder el control, siempre manteniendo el ciclo respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organiza el grupo en subgrupos de 3 escolares para realizar el juego de relevos cambiando de posición; gana el grupo que termine de primeras cuando pasen todos los integrantes del grupo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo primero que se adquiere 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.			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			No asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			No asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			No asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			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:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 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.

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 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.

TEMA :
Cambio de posición ventral a dorsal sin apoyo

SUBTEMAS :
Exploro cambios de posición de ventral a dorsal Desarrollo nuevas habilidades en el agua

IMPLEMENTACION :
Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el reinado de los superpoderes. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del Día: el grupo se divide en sub grupos de 4 escolares, cada integrante va desplazando cambiando de posicion sin tocar el piso. Gana el equipo que pase los integrantes y lleguen de primeras

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora ¿Que 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.

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:	2026-05-20	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025079839	MARIANA LUCIA GUARIN			Asistio
1075629539	NICOLAS MORA			Asistio
1073386196	BAYRON LEONARDO LEON			No asistio
7110167	MIA KHLOEY ISABELLA SILVA			Asistio
1011249939	MARIA JOSE LEITON			Asistio
1141135165	LUCIANA GARAVITO			Asistio
6401269	DANGEL JOSE REYES			No asistio
1141136373	ADRIAN CARABALLO			Asistio
1031849232	ADELEIN CAMILA RAMIREZ			Asistio
1020004638	SARA LUCIANA CAPERA			Asistio
1023036009	LISMAR SOFIA LANVERTINO			Asistio
1011250940	SALOME VALENCIA			Asistio
1044230074	ZURY MAILEN PAEZ			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:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 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.			
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 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.			
TEMA : Flotaciones en diferentes posiciones			
SUBTEMAS : Realizo y ejecuto posiciones básicas: Agrupado, estrella, torpedo y equilibrio Reconozco los desequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el muro de los logros. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares estan dispersos en el area de la piscina, a la voz del formador va indicando que posición en flotación deben efectuar, gana el escolar que logre realizar la flotación sin llegar a equivocarse. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿porqué es importante explorar en todas las formas de 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.			

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:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 : Equilibrio en flotación			
SUBTEMAS : Mantengo equilibrio en el agua durante juegos de flotación con elemento Mejoro la capacidad para mantener la estabilidad y la alineación corporal en posición de flotación.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “El diario de YO PUEDO”. 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 realiza flotaciones de distintas formas buscando un ajuste postural y en equilibrio, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organiza el grupo en 2 subgrupos donde los escolares van pasando uno por uno y los compañeros van contando cuantos segundos dura en en equilibrio. Gana el escolar que más tiempo dure en equilibrio. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Porque es importante el equilibrio en las diferentes flotaciones? 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:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
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 : Movimientos de miembros inferiores
SUBTEMAS : Mejoro la coordinación entre piernas, tronco y respiración. Realizo patada alterna para generar impulso con las piernas, facilitando el avance en el agua.
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO”. 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 realiza trabajos de movimientos alternos de pies en posiciones dorsal y ventral y lateral, simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares se organizan en parejas de igual condición, el numero 1 realiza el movimientos de pies flotación ventral, al regreso va el compañero numero 2. Gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Hacia donde realizamos la fuerza en patada alterna 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.

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:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,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 : 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 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 (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 realizan ejercicios de flotación con elementos de apoyo en diferentes partes del cuerpo para efectuar el ajuste corporal siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: se organiza el grupo por parejas de igual condición. un escolar lleva al compañero en flotación dorsal asistiendo por la cabeza, tiene que ir al otro lado y regresar, luego realizan el cambio, gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿cuales son las partes del cuerpo para el ajuste corporal? 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:	2026-05-06	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			No asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			No asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			No asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			No 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:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 dorsal asistida			
SUBTEMAS : Realizo flotación boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación Relajo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los factores que motivan a practicar el centro de interes natación. Ejes motivacionales para el desarrollo de la natación. Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participación activa en 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 inician ejercicios de flotación sacando los elemntos de apoyo paulatinamente dando confianza al escolar realizando en todo momento el ajuste corporal (cabeza, cadera y pies) siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organizan grupos pequeños de 4 escolares, cada uno va pasando al centro a realizar una flotación dorsal sin apoyo y los compañeros cuenta los segundo. deben pasar todos los integrantes del grupo. Gana el grupo que mas segundo en sumatoria realice en flotación dorsal sin apoyo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta generadora ¿como influye la respiración en la 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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
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 dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura Fortalezco el ajuste postural			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 realizan trabajos de flotación dorsal sin apoyos buscando mantener el ajuste postural, siempre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos van dispersos por el area de la piscina, todos a la voz del formador deben estar en posición dorsal sin apoyo, gana el escolar que dure mas tiempo en dicha posición. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo mas importante para mantener la 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:	2026-05-13	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			Asistio
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1044782301	KAMIL SOFIA CASTELLON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
000000008195891	LUCIANO GABRIEL PINTO			Asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
1141138244	ANTONELLA ARENAS			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:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 : 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 (tablas y gusanos) y sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre los herramientas pedagógicas que se emplean a la hora de motivar la participación en las sesiones de clase. El juego, el deporte y la recreación Se reflexiona brevemente que actividades realizar para la participar activamente en 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 fortalece las posiciones dorsal y ventral sin apoyos y implementamos los cambios de posición sin perder el control, siempre manteniendo el ciclo respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Se organiza el grupo en subgrupos de 3 escolares para realizar el juego de relevos cambiando de posición; gana el grupo que termine de primeras cuando pasen todos los integrantes del grupo. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que es lo primero que se adquiere 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			No asistio
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1044782301	KAMIL SOFIA CASTELLON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			No asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
000000008195891	LUCIANO GABRIEL PINTO			No asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
000000007772859	AURA LUCIA QUERALES			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:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
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 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.			
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 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.			
TEMA : Cambio de posición ventral a dorsal sin apoyo			
SUBTEMAS : Exploro cambios de posición de ventral a dorsal Desarrollo nuevas habilidades en el agua			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el reinado de los superpoderes. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: el grupo se divide en sub grupos de 4 escolares, cada integrante va desplazando cambiando de posicion sin tocar el piso. Gana el equipo que pase los integrantes y lleguen de primeras TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Que 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.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031848380	JOHAN STEVAN BULLA			Asistio
3716314	YHERISMAR VICTORIA CALDERON			Asistio
1044782301	KAMIL SOFIA CASTELLON			Asistio
1016916974	FLOR ELENA CASTILLO			Asistio
1141137019	EMILY DAIAN LOZANO			Asistio
1029153564	JOSE DANIEL LLORENTE			Asistio
1016971204	LUCIANO ANDRES SOTO			Asistio
1070754736	JHOANN DAVID GARZON			Asistio
000000008195891	LUCIANO GABRIEL PINTO			Asistio
1034314357	ANA VALENTINA NEIRA			Asistio
1106792629	ASLY MARIANA DUCUARA			Asistio
1023983507	JOEL ESTEBAN ROZO			Asistio
1010249710	MARIA ALEJANDRA GIRALDO			Asistio
1016965981	SALOME BUSTOS			Asistio
000000007772859	AURA LUCIA QUERALES			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:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 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.			
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 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.			
TEMA : Flotaciones en diferentes posiciones			
SUBTEMAS : Realizo y ejecuto posiciones básicas: Agrupado, estrella, torpedo y equilibrio Reconozco los desequilibrios consientes			
IMPLEMENTACION : Flotadores (gusanos y tablas) y sumergibles			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar el muro de los logros. 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 realizan trabajos de flotación ventral y dorsal sin apoyos. Trabajo de empuje con brazo y pies. Trabajo de cambios de posición simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares estan dispersos en el area de la piscina, a la voz del formador va indicando que posición en flotación deben efectuar, gana el escolar que logre realizar la flotación sin llegar a equivocarse. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿porqué es importante explorar en todas las formas de 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.			

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:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
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 :
Equilibrio en flotación

SUBTEMAS :
Mantengo equilibrio en el agua durante juegos de flotación con elemento Mejoro la capacidad para mantener la estabilidad y la alineación corporal en posición de flotación.

IMPLEMENTACION :
Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “El diario de YO PUEDO”. 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 realiza flotaciones de distintas formas buscando un ajuste postural y en equilibrio, simpre con control respiratorio.

TIEMPO
Tiempo de duración 60 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Reto del Día: Se organiza el grupo en 2 subgrupos donde los escolares van pasando uno por uno y los compañeros van contando cuantos segundos dura en en equilibrio. Gana el escolar que más tiempo dure en equilibrio.

TIEMPO
Tiempo de duración 10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Pregunta Generadora ¿Porque es importante el equilibrio en las diferentes flotaciones? 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:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
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 : Movimientos de miembros inferiores			
SUBTEMAS : Mejoro la coordinación entre piernas, tronco y respiración. Realizo patada alterna para generar impulso con las piernas, facilitando el avance en el agua.			
IMPLEMENTACION : Flotadores (tablas y gusanos) y Sumergibles.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Charla inicial, bienvenida a los estudiantes, reflexión sobre estrategias para motivar la participación de los escolares en las diferentes sesiones en el centro de interes natación. Se explica brevemente la actividad a realizar “COORDINACIÓN Y MOVIMIENTO”. 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 realiza trabajos de movimientos alternos de pies en posiciones dorsal y ventral y lateral, simpre con control respiratorio. TIEMPO Tiempo de duración 60 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Reto del Día: Todos los escolares se organizan en parejas de igual condición, el numero 1 realiza el movimientos de pies flotación ventral, al regreso va el compañero numero 2. Gana la pareja que termine de primeras. TIEMPO Tiempo de duración 10 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Pregunta Generadora ¿Hacia donde realizamos la fuerza en patada alterna 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.			



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Jornada Escolar Complementaria



2026-05-25
4:41:08 PM

Reporte formador

Formador

FABIO HUMBERTO GÓMEZ ALARCÓN

mayo de 2026

Hoy



lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
27	28	29	30	1	2	3
G1 Pendiente de asistencia G2 Pendiente de asistencia	G3 Pendiente de asistencia G4 Pendiente de asistencia	G1 Pendiente de asistencia G2 Pendiente de asistencia	G1 Pendiente de asistencia G2 Pendiente de asistencia			
4	5	6	7	8	9	10
G1 ASISTENCIA: 8 G1 08:00:00,11:00:00- 2 Asistencia G1 Registro asistencia: 2026-05-05 G2 12:00:00,14:00:00- 4 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-05 Registro sesión: 2026-05-01 16:37:5	G3 ASISTENCIA: 16 G3 08:00:00,11:00:00- 5 Asistencia G3 Registro asistencia: 2026-05-06 G4 12:00:00,14:00:00- 8 Asistencia G4 Registro asistencia: 2026-05-06 Registro sesión: 2026-05-01 16:38:1	G3 ASISTENCIA: 16 G3 08:00:00,11:00:00- 8 Asistencia G3 Registro asistencia: 2026-05-07 G2 12:00:00,14:00:00- 15 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-07 Registro sesión: 2026-05-01 16:38:4	G3 Pendiente de asistencia G4 Pendiente de asistencia			
11	12	13	14	15	16	17
G3 ASISTENCIA: 16 G1 08:00:00,11:00:00- 7 Asistencia G1 Registro asistencia: 2026-05-12 G2 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-12 Registro sesión: 2026-05-01 16:18:1	G3 ASISTENCIA: 32 G3 08:00:00,11:00:00- 11 Asistencia G3 Registro asistencia: 2026-05-13 G4 12:00:00,14:00:00- 14 Asistencia G4 Registro asistencia: 2026-05-13 Registro sesión: 2026-05-01 16:19:3	G3 ASISTENCIA: 31 G1 08:00:00,11:00:00- 8 Asistencia G1 Registro asistencia: 2026-05-14 G2 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-14 Registro sesión: 2026-05-01 16:20:1	G3 ASISTENCIA: 33 G3 08:00:00,11:00:00- 10 Asistencia G3 Registro asistencia: 2026-05-15 G4 12:00:00,14:00:00- 13 Asistencia G4 Registro asistencia: 2026-05-15 Registro sesión: 2026-05-01 16:20:3			
18	19	20	21	22	23	24
G3 ASISTENCIA: 33 G1 08:00:00,11:00:00- 7 Asistencia G1 Registro asistencia: 2026-05-18 G2 12:00:00,14:00:00- 18 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-18 Registro sesión: 2026-05-18 20:52:1	G3 ASISTENCIA: 35 G3 08:00:00,11:00:00- 10 Asistencia G3 Registro asistencia: 2026-05-20 G4 12:00:00,14:00:00- 15 Asistencia G4 Registro asistencia: 2026-05-20 Registro sesión: 2026-05-18 20:52:3	G3 ASISTENCIA: 33 G1 08:00:00,11:00:00- 7 Asistencia G1 Registro asistencia: 2026-05-21 G2 12:00:00,14:00:00- 16 Asistencia G2 Registro asistencia: 2026-05-21 Registro sesión: 2026-05-18 20:53:1	G3 Pendiente de asistencia G4 Pendiente de asistencia			
25	26	27	28	29	30	31
G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada	G3 Sesión planeada G4 Sesión planeada	G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada	G3 Sesión planeada G4 Sesión planeada	G3 Sesión planeada G4 Sesión planeada		
1	2	3	4	5	6	7



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

ACOMPANAMIENTO AL FORMADOR	
FECHA: 2026-03-19	LOCALIDAD: ENGATIVA
IED/ESCUELA: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED)	
CENTRO DE INTERÉS/DEPORTE: NATACIÓN	
GRUPO: 1	
HORARIO : Jueves,09:00:00,11:00:00	
ESCENARIO:	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR FORMADOR: FABIO HUMBERTO GOMEZ ALARCON	
PERSONA QUE REALIZA EL ACOMPAÑAMIENTO: PABLO ENRIQUE MOLINA BAQUERO	
1. ¿PORTA DE MANERA ADECUADA LAS PRENDAS INSTITUCIONALES Y CARNÉ?	
Si	
2. ¿DISPONE DE LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y/O MATERIAL REQUERIDO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD?	
Si	
3. ¿ LLEVA A CABO EL CONTROL DE ASISTENCIA/ REGISTRO/ CONTEO DE LOS BENEFICIARIOS?	
Si	
4. ¿APLICA DE MANERA COHERENTE EL PLAN PEDAGÓGICO/PLAN DE ENTRENAMIENTO/ PLAN DE CLASE/ DOCUMENTO METODOLÓGICO?	
Si	
5. ¿PRESENTA DOMINIO DEL GRUPO O USUARIO?	
Si	
6. ¿EL LENGUAJE VERBAL Y/O CORPORAL UTILIZADO POR EL EJECUTOR DE LA ACTIVIDAD ES ADECUADO?	
Si	
7. ¿REALIZA SUGERENCIAS Y CORRECCIONES INDIVIDUALES O COLECTIVAS?	
Si	
8. ¿REALIZA RESUMEN Y/O RETROALIMENTACIÓN DE LA SESION / ENTRENAMIENTO/JORNADA?	
Si	
9. ¿CUMPLE CON LOS HORARIOS ESTABLECIDOS PARA LA ACTIVIDAD/SESION/ENTRENAMIENTO/JORNADA?	
Si	

10. OTRA
No
OBSERVACIONES
SE REALIZA EL ACOMPAÑAMIENTO AL FORMADOR, SE EVIDENCIAN LAS SIGUIENTES OBSERVACIONES A NIVEL: OPERATIVO: EL FORMADOR LLEGA TEMPRANO, USA LAS PRENDAS INSTITUCIONALES, PRESENTA LA PLANEACIÓN DE LAS SESIONES DE CLASE PEDAGÓGICO: TIENE EXCELENTE MANEJO DE G
ACOMPAÑAMIENTO REVISADO: Si
OBSERVACIONES DE APROBACIÓN
El acompañamiento fue realizado en condiciones normales de tiempo y lugar.