

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 1

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS		COORDINADOR	KAROL DAYANA GUIO CARDOZO			
FECHA REVISIÓN	2026-06-19 13:31:16		Mes	Mayo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO ALFREDO IRIARTE (I	CHIRCALES,	1	Martes,08:30:00,10:30:00 5-12-19-26 Jueves,08:30:00,10:30:00 7-14-21-28	5-7-12-14-19-21-26-28		32	26
	CHIRCALES,	2	Martes,13:00:00,15:00:00 5-12-19-26 Jueves,13:00:00,15:00:00 7-14-21-28	5-7-12-19-21-26-28	14		
	CHIRCALES,	3	Miercoles,08:30:00,10:30:00 6-13-20-27 Viernes,08:30:00,10:30:00 8-15-22-29	6-15-20-22-27	8-13-29		
	CHIRCALES,	4	Miercoles,13:00:00,15:00:00 6-13-20-27 Viernes,13:00:00,15:00:00 8-15-22-29	6-13-15-20-22-27	8-29		
FECHA - HORARIO	2026-05-11 (09:00:00 - 11:00:00)		TEMA	REUNIÓN OPERATIVA NATACIÓN ZONA 3 -ZONA 4			

1.RELACIÓN SESIONES								
NOMBRE	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS		COORDINADOR	KAROL DAYANA GUIO CARDOZO				
FECHA REVISIÓN	2026-06-19 20:45:08		Mes	Junio				
IED		SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO ALFREDO IRIARTE (I		CHIRCALES,	1	Martes,08:30:00,10:30:00 2-9-16 Jueves,08:30:00,10:30:00 4-11-18	2-4-9-11-16	18	24	18
		CHIRCALES,	2	Martes,13:00:00,15:00:00 2-9-16 Jueves,13:00:00,15:00:00 4-11-18	2-4-9-11-16	18		
		CHIRCALES,	3	Miercoles,08:30:00,10:30:00 3-10-17 Viernes,08:30:00,10:30:00 5-12-19	3-5-12-17	10-19		
		CHIRCALES,	4	Miercoles,13:00:00,15:00:00 3-10-17 Viernes,13:00:00,15:00:00 5-12-19	3-5-12-17	10-19		
FECHA - HORARIO	2026-06-01 (09:00:00 - 10:30:00)		TEMA	REUNIÓN INFORME FINAL CI NATACIÓN				
FECHA - HORARIO	2026-06-16 (19:00:00 - 20:00:00)		TEMA	REUNIÓN OPERATIVA CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN				

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Pre. Alternos y simultáneos - Desarrollar la coordinación, el control y la eficiencia de los movimientos corporales en el agua, integrando habilidades motrices básicas y específicas para la ejecución de los estilos de natación de competición, potenciando la autonomía y la precisión en los desplazamientos alternos y simultáneos, asegurando seguridad y técnica adecuada. Dominio - Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el control corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales.			
COGNITIVA : Pre. Alternos y simultáneos - Promover la comprensión de los principios técnicos y estratégicos de los estilos de natación de competición, así como la relación entre los movimientos corporales y la eficiencia en el agua, fomentando la toma de decisiones conscientes para garantizar seguridad, autocontrol y cumplimiento de normas en el entorno acuático. Dominio - Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de estos conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático.			
PSICOSOCIAL : Participo en los procesos de autoconocimiento que me permiten identificar e identificarme para fortalecer las relaciones interpersonales, intrapersonales, que a su vez ayudan a mejorar las habilidades comunicativas e igualmente mejorar la motivación en el centro de interés.			
LUDICA : Pre. Alternos y simultáneos - Fomentar la participación activa y el disfrute en el aprendizaje de la natación mediante juegos y actividades acuáticas que integren movimientos de los estilos de nado de competición, estimulando la creatividad, la motivación y la interacción positiva, mientras se respetan las normas de seguridad y convivencia en el entorno acuático. Dominio - Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo, al tiempo que fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.			
TEMA : Pre. Alternos y simultáneos - Coordinación y eficiencia de piernas en estilo libre. Dominio - Percepción temporal-espacial y coordinación.			
SUBTEMAS : .			
IMPLEMENTACION : Pullboys Flotador tubular Tablas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular (dirigido) y calentamiento (juego dirigido). Flash back de juegos o habilidades de la clase anterior. Explicación de las habilidades a estimular. TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Pre. Alternos y simultáneos - Inicio calentamiento con carreritas de flecha y vadeó. Se continuara con la estimulación de la capacidad de resistencia, para ampliar la base aeróbica, mejorando la flexibilidad y globalidad con elementos del estilo de libre. - Trabajo de patada y corrección en tierra en parejas, según indicaciones de la formadora. - Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 repeticiones. - Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente postura de equilibrio, mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función. Dominio - ESPALDA - Se continuara con la estimulación de la capacidad de resistencia, para ampliar la base aeróbica, mejorando la flexibilidad y globalidad con estilo espalda. - Se realizarán desplazamientos con tabla durante 3 minutos por 1 minuto de descanso con 3 seg en fase de recobro, todo por 8 repeticiones. Trencitos: En parejas deberán cada uno hacer 5 recorridos, el número uno deberá ir adelante realizando únicamente brazada alterna con fase de recobro de 3 seg mientras que el número dos deberá empujar haciendo únicamente patada, cada 25 mts deberán tunar la función. - Aplicando en los juegos anteriores la practica de las siguientes habilidades: - patada con aplicación exagerada de rolido -Trabajo la alineación corporal: cabeza - tronco y extremidades. - cambios de ritmo de la patada alterna. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participar en el agua durante la sesión se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar una bitácora de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión. Además de apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades. TIEMPO 80 min			
RETO : ACTIVIDADES Pre. Alternos y simultáneos - Realizo la patada alterna del estilo libre de manera continua y controlada a lo largo de 25 metros demostrando ajuste postural y control respiratorio. Dominio - ESPALDA Ejecutar un desplazamiento de globalidad de espalda por 25 mts evidenciando mejora significativa en la patada alterna. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO

15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	NATACIÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013143234	SIMÓN LEANDRO ALBORNOZ			Asistio
1146133327	VALERY SOFIA URREGO			No asistio
1016732032	JUAN DAVID FLOREZ			No asistio
1021686475	SANTIAGO CASTAÑO			Asistio
1013640289	ANDRES JOEL VARGAS			Asistio
1023940851	SARA MICHELL PATARROYO			Asistio
N37664604303	SEBASTIAN JOSE LINARES			Asistio
1031831863	SEBASTIAN BERNAL			Asistio
1033777492	LUISA FERNANDA MENESES			Asistio
N131795268124	EIMY VALENTINA PEREZ			Asistio
N37664609835	MIGUEL JUNIOR BARRIENTOS			Asistio
1206215652	ALISSON STEFANYA GUEVARA			Asistio
N37664612256	JOSUE ENRRIQUE LOAIZA			Asistio
133262168	DAGER JOSE MONTERO			Asistio
1125349380	JUAN PABLO OSCCO			Asistio
1029151950	BRANDON KENNETH ROJAS			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Pre. Alternos y simultáneos - Desarrollar la coordinación, el control y la eficiencia de los movimientos corporales en el agua, integrando habilidades motrices básicas y específicas para la ejecución de los estilos de natación de competición, potenciando la autonomía y la precisión en los desplazamientos alternos y simultáneos, asegurando seguridad y técnica adecuada. Dominio - Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el control corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales.			
COGNITIVA : Pre. Alternos y simultáneos - Promover la comprensión de los principios técnicos y estratégicos de los estilos de natación de competición, así como la relación entre los movimientos corporales y la eficiencia en el agua, fomentando la toma de decisiones conscientes para garantizar seguridad, autocontrol y cumplimiento de normas en el entorno acuático. Dominio - Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de estos conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático.			
PSICOSOCIAL : Participo en los procesos de autoconocimiento que me permiten identificar e identificarme para fortalecer las relaciones interpersonales, intrapersonales, que a su vez ayudan a mejorar las habilidades comunicativas e igualmente mejorar la motivación en el centro de interés.			
LUDICA : Pre. Alternos y simultáneos - Fomentar la participación activa y el disfrute en el aprendizaje de la natación mediante juegos y actividades acuáticas que integren movimientos de los estilos de nado de competición, estimulando la creatividad, la motivación y la interacción positiva, mientras se respetan las normas de seguridad y convivencia en el entorno acuático. Dominio - Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo, al tiempo que fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.			
TEMA : Pre. Alternos y simultáneos - Control postural en salidas y giros de estilo libre. Dominio - Viraje técnico en el estilo espalda.			
SUBTEMAS : .			
IMPLEMENTACION : Tablas Pullboys			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular (dirigido) y calentamiento (juego dirigido). Flash back de juegos o habilidades de la clase anterior. Explicación de las habilidades a estimular. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Pre. Alternos y simultáneos - Control postural en salidas y giros de estilo libre. - Lanza flechas en posición ventral. - Mini carreritas: importante hacer énfasis en el control y ajuste postural a la hora de hacer empuje, deslizamiento y ondulación. - Salidas parciales: Realizar únicamente el impulso desde la pared. Importante extender rápidamente caderas, rodillas y tobillos, mejorando la explosividad de las piernas. - Entrada en flecha: Practicar la entrada con brazos extendidos y manos juntas, desde la posición de rodillas, posición de pies. - Salida + deslizamiento: realizar la salida y mantener una posición hidrodinámica durante varios metros, sin patadas inicialmente, con pullboy en los tobillos. - Salida + patada de delfín subacuática: Después de la entrada, realizar de 4 a 8 patadas de delfín. Recordando el ajuste postural, con pullboy en los tobillos. - Desplazamiento + giro + desplazamiento: luego de realizar un desplazamiento con brazada y patada alterna, ejecutar un giro, para continuar con el mismo desplazamiento manteniendo un adecuando ajuste postural. Dominio - Viraje técnico en el estilo espalda. - Luchitas contra el muro en posición dorsal y ventral. - Giros y rollos a lo largo de los 25 mts con apoyo de pullboy. - Luchitas y giros con rollo, rechazo del muro a la señal de mi compañero, o se realizaran conteos específicos de brazadas, patadas o segundos para determinar, el espacio tiempo adecuando para ejecutar la globalidad del viraje de estilo espalda. - Mini carreritas: importante hacer énfasis en el control y ajuste postural a la hora de hacer los giros, rollos, empujes, deslizamiento y ondulación. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participar en el agua durante la sesión se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar una bitácora de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión. Además de apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades. TIEMPO 80 MIN			
RETO : ACTIVIDADES Dominio - Viraje técnico en el estilo espalda: Realizar un viraje técnico en el estilo espalda, luego de 25 mts de desplazamiento con globalidad de espalda para continuar con 25 mts después del viraje, manteniendo un control y ajuste postural adecuando. TIEMPO 10 MIN			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO

15 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2026-06-16	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	NATACIÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028876978	EKANN TOMAS CELIS			Asistio
1107539501	IVAN FELIPE REINOSO			Asistio
1031166975	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ			Asistio
1014485031	ISABELLA CASTILLO			Asistio
1032800370	CHRISTOPHER BAEZ			Asistio
1034306243	IGNACIO RAFAEL ROBINSON			Asistio
1023944355	MARIAN SARAY FERNANDEZ			Asistio
1023949654	SAMUEL CHILLON			Asistio
N37664372666	YOSUETH ENMANUEL LA CRUZ			No asistio
1027533523	DILAN ANDREY BUITRAGO			Asistio
1016734991	ISABELLA NUÑEZ			Asistio
N37665038463	ANGELICA SARAY SANCHEZ			Asistio
1023938721	SARA VALENTINA PRIETO			Asistio
1034304212	EIMY GABRIELA PATIÑO			Asistio
1025150095	ISABELLA PAEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, fuerza y resistencia mediante la práctica de estilos alternos de nado ventral, dorsal y combinados, optimizando la eficiencia en los desplazamientos dentro del agua.			
COGNITIVA : Reconocer y aplicar conceptos básicos de seguridad, autocuidado y normas en el entorno acuático, comprendiendo su importancia para una práctica responsable y segura.			
PSICOSOCIAL : Participo en los procesos de autoconocimiento que me permiten identificar e identificarme para fortalecer las relaciones interpersonales, intrapersonales, que a su vez ayudan a mejorar las habilidades comunicativas e igualmente mejorar la motivación en el centro de interés.			
LUDICA : Fomentar la participación activa en juegos acuáticos que integren técnicas de nado, promoviendo creatividad, cooperación y disfrute durante el aprendizaje en el medio acuático.			
TEMA : Deslizamientos dorsal, ventral y lateral			
SUBTEMAS : Deslizamientos dorsal, ventral y lateral			
IMPLEMENTACION : Pullboys			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular (dirigido) y calentamiento (juego dirigido). Flash back de juegos o habilidades de la clase anterior. Explicación de las habilidades a estimular. . TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por medio de acciones jugadas y guía de la formadora los estudiantes experimentaran de cúbito ventral, cúbito dorsal y lateral deslizamientos fortaleciendo fuerza, resistencia y coordinación e igualmente manteniendo un adecuando ajuste postural. - Realizaran ejercicios de saltos pliométricos son ejercicios de alta intensidad que entrenan al cuerpo para generar fuerza máxima en el menor tiempo posible y asi ver reflejada dicha fuerza en los impulsos de pared para los deslizamientos. En primer lugar se experimentaran deslizamientos en los tres ejes de movimiento mencionados anteriormente. - Mini carreritas de deslizamientos: se dispondrán dos grupos para competir practicando los movimientos alternos de MI luego de un largo deslizamiento, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral de cubito ventral, dorsal y lateral. Con uso de pullboys para ayudar a corregir postura e igualmente ciclo respiratorio. - Mini carreritas de torpedos: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral, con la diferencia de que en la salida de cada competidor deberán apoyarse de la pared para aprender a aprovechar la propulsión y experimentar los deslizamientos en el agua de cubito ventral, dorsal y lateral. Con uso de pullboys para ayudar a corregir postura e igualmente ciclo respiratorio. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participaren el agua durante la sesión, se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar un diario de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión, aportándoles herramientas graficas que les permitan reconocer el trabajo en clase y poder mantenerse al día en cuanto a conceptos y posteriormente sea más sencilla y clara la práctica. Además del apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades. TIEMPO 80 min			
RETO : ACTIVIDADES Manejo de deslizamientos de cúbito ventral, cúbito dorsal y lateral, demostrando fuerza, resistencia y coordinación e igualmente manteniendo un adecuando ajuste postural. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO

15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	NATACIÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031844314	SANTIAGO ANGEL OSCCO			Asistio
1021691987	LAURA ISABELLA MORALES			Asistio
1029296693	HEATHER MARIANA SANCHEZ			Asistio
1023967672	SAMUEL MATIAS GAMBOA			Asistio
1021688271	AUSTIN EMMANUEL CLAVIJO			Asistio
1021692781	LUIS FELIPE ALBORNOZ			Asistio
1016739792	AMMY SALOME CEPEDA			Asistio
1013665743	DEIBI ESTY MORALES			Asistio
1092961689	SAIRUZ FERNEY CANTILLO			Asistio
1013678308	EVAN SAMUEL DUQUE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFREDO IRIARTE (IED) (CHIRCALES)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	NATACIÓN	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar coordinación, fuerza y resistencia mediante la práctica de estilos alternos de nado ventral, dorsal y combinados, optimizando la eficiencia en los desplazamientos dentro del agua.			
COGNITIVA : Reconocer y aplicar conceptos básicos de seguridad, autocuidado y normas en el entorno acuático, comprendiendo su importancia para una práctica responsable y segura.			
PSICOSOCIAL : Participo en los procesos de autoconocimiento que me permiten identificar e identificarme para fortalecer las relaciones interpersonales, intrapersonales, que a su vez ayudan a mejorar las habilidades comunicativas e igualmente mejorar la motivación en el centro de interés.			
LUDICA : Fomentar la participación activa en juegos acuáticos que integren técnicas de nado, promoviendo creatividad, cooperación y disfrute durante el aprendizaje en el medio acuático.			
TEMA : Deslizamientos dorsal, ventral y lateral			
SUBTEMAS : Deslizamientos dorsal, ventral y lateral			
IMPLEMENTACION : Pullboys			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recibimiento (Cambio de indumentaria y preparación adecuada para entrar al agua). Toma de asistencia. Movilidad articular (dirigido) y calentamiento (juego dirigido). Flash back de juegos o habilidades de la clase anterior. Explicación de las habilidades a estimular. TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Por medio de acciones jugadas y guía de la formadora los estudiantes experimentaran de cúbito ventral, cúbito dorsal y lateral deslizamientos fortaleciendo fuerza, resistencia y coordinación e igualmente manteniendo un adecuando ajuste postural. - Realizaran ejercicios de saltos pliométricos son ejercicios de alta intensidad que entrenan al cuerpo para generar fuerza máxima en el menor tiempo posible y asi ver reflejada dicha fuerza en los impulsos de pared para los deslizamientos. En primer lugar se experimentaran deslizamientos en los tres ejes de movimiento mencionados anteriormente. - Mini carreritas de deslizamientos: se dispondrán dos grupos para competir practicando los movimientos alternos de MI luego de un largo deslizamiento, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral de cubito ventral, dorsal y lateral. Con uso de pullboys para ayudar a corregir postura e igualmente ciclo respiratorio. - Mini carreritas de torpedos: se dispondrán dos grupos para competir en relevos practicando los movimientos alternos de MI, manteniendo un adecuado ajuste corporal y controlando la mecánica respiratoria lateral, con la diferencia de que en la salida de cada competidor deberán apoyarse de la pared para aprender a aprovechar la propulsión y experimentar los deslizamientos en el agua de cubito ventral, dorsal y lateral. Con uso de pullboys para ayudar a corregir postura e igualmente ciclo respiratorio. Para los estudiantes que por motivos externos no puedan participaren el agua durante la sesión, se propone una actividad didáctica complementaria que consiste en llevar un diario de campo para registrar con dibujos y descripciones personales lo que se observa en la sesión, aportándoles herramientas graficas que les permitan reconocer el trabajo en clase y poder mantenerse al día en cuanto a conceptos y posteriormente sea más sencilla y clara la práctica. Además del apoyo en la clase realizando reflexiones y observaciones respecto a las actividades. TIEMPO 80 min			
RETO : ACTIVIDADES Manejo de deslizamientos de cúbito ventral, cúbito dorsal y lateral, demostrando fuerza, resistencia y coordinación e igualmente manteniendo un adecuando ajuste postural. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramiento y reflexión acerca del comportamiento en clase y elementos desarrollados en la misma. Fase de preguntas y respuestas.

TIEMPO

15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: KATHERYN LIZETH DIAZ ROJAS	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes NATACIÓN	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	NATACIÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023045024	BRITHANY YARAISBEL GOTO			Asistio
1206221692	MARIA FERNANDA SALAS			Asistio
6367330	JOHISNELLIS DAVSIMAR SUAREZ			No asistio
6367501	JOHISMAR DIANELIS SUAREZ			No asistio
N37666895476	VERONICA VICTORIA BRACHO			Asistio
1033813791	VALERY THALIANA FORERO			Asistio
1016741363	SALOME PUENTES			Asistio
1028623039	DANNA SALOME CAMACHO			Asistio
1220221565	SARAH VALENTINA TORRES			Asistio
1107539505	MATIAS REINOSO			Asistio
N37666450326	WENDY ALEJANDRA MORA			Asistio
1028673809	NAHOMY ARIANA RODRIGUEZ			Asistio
1222209923	DAYANNE NAHOMI LOAIZA			Asistio
6026843	JHANGELVIS IBRAHIM CAMPOS			Asistio
6679911	SALOMON ANDRES ACOSTA			Asistio

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 3

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 1							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los NNAJ habilidades motrices a través del juego, fomentando la familiarización con el medio acuático, el respeto por las normas, el control básico de la respiración y la seguridad y confianza en la piscina.	
TIEMPO			DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	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.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	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.
						OBJETIVO DIMENSIÓN 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.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	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.	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.		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.	Introducción al medio acuático	Realizo ingreso a la piscina con confianza respetando normas de seguridad. Participo en juegos de adaptación al agua de forma activa y alegre.
	2					Desplazamientos básicos	Realizo desplazamiento caminando por el agua reconociendo la resistencia. Realizo desplazamientos por el agua con saltos
2	3					Burbujas para el control básico de la respiración	Ejecuto el bloqueo respiratorio mediante una inhalación consciente, manteniendo apneas cortas
	4					Inmersión facial segura y progresiva	Ejecuto juegos de respiración en el agua y rescato objetos del fondo .
3	5					Respiración dentro y fuera del agua	Sumergo el rostro de forma progresiva y sin temor, manteniendo una posición horizontal.
	6					Inmersiones parciales	Fortalezco la independencia en el agua
4	7					Control respiratorio con desplazamiento asistido	Identifico que puedo regular el aire de manera divertida.
	8					Flotación ventral asistida con material.	Realizo inmersiones parciales de cabeza de manera segura.
5	9					Flotación ventral con apoyos	Rescato objetos del fondo de la piscina
	10					Flotación ventral sin apoyos	Mantengo el control de mi respiración al desplazarme con apoyo.
6	11					Iniciación a la flotación dorsal con apoyo	Exploro el agua mientras avanzo con ayuda de material en diversas profundidades
	12					Flotación dorsal con apoyo y ajuste postural	Realizo saltos pequeños desde el borde con confianza.
7	13					Flotación dorsal asistida	Reconozco la sensación del impacto y el desplazamiento en el agua.
	14					Flotación dorsal sin apoyo	Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y móvil.
8	15					Cambios de posición ventral a dorsal con apoyo	Mantengo mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.
	16					Equilibrio en flotación	Reconozco las fases de la respiración, inmersión, bloqueo burbujas boca -nariz
9	17					Movimientos de miembros inferiores	Ejecuto desequilibrios consientes
	18					Desplazamiento con apoyo	Realizo de flotación ventral con seguridad sin apoyo
10	19					Desplazamientos iniciales con apoyo	Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones básicas (torpedo, equilibrio y flecha)
	20					Desplazamientos sin material	Exploro formas jugadas para el descubrimiento autónomo de la flotación.
11	21					Desplazamientos básicos sin apoyo	Mantengo la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios
	22					Desplazamientos sin material	Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático
12	23					Desplazamientos sin material	Reconozco los desequilibrios consientes demostrando relajación muscular
	24					Desplazamientos sin material	Realizo flotación boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación
13	25					Desplazamientos sin material	Relajo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.
	26					Desplazamientos sin material	Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura
14	27					Desplazamientos sin material	Fortalezco el ajuste postural
	28					Desplazamientos sin material	Ejecuto cambios de posición de boca abajo a boca arriba con apoyo y control respiratorio
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN						Fortalecer y consolidar las habilidades acuáticas específicas que permitan ejecutar patrones motores eficientes en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, potenciando la autonomía, el control corporal y la adaptación plena al medio acuático propios de esta fase de aprendizaje.	
TIEMPO			DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el control corporal y la coordinación de movimientos globales y segmentarios para ejecutar desplazamientos acuáticos de manera segura y eficaz, reconociendo y ampliando las posibilidades del propio cuerpo y sus habilidades en el medio acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa en juegos y actividades recreativas propias de la natación que estimulen la exploración del medio acuático y el desarrollo de habilidades para el desplazamiento autónomo en diversas posiciones, promoviendo el goce, el disfrute y la diversión como base del aprendizaje acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar los conceptos fundamentales del medio acuático, utilizando de manera adecuada las flotaciones y posiciones corporales para ejecutar desplazamientos y deslizamientos de forma autónoma, fortaleciendo la concentración y la atención durante la práctica.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29	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	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		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	Deslizamientos ventrales cortos sin material.	Realizo desplazamiento en posición ventral con impulso inicial. En las posiciones básicas (flecha, torpedo, equilibrio) Ejecuto movimientos manteniendo mi cuerpo alineado y controlando mi impulso en el agua.
	30					Deslizamientos dorsales cortos sin material.	Realizo desplazamientos en posición dorsal con impulso inicial. En las posiciones básicas (flecha, torpedo, equilibrio) Ejecuto mi equilibrio y coordinación, avanzo con mayor seguridad y eficiencia.
16	31					Iniciación a la patada de crol con apoyo mínimo	Realizo la patada de crol con mínima ayuda.
	32					Movimientos básicos de brazos en posición horizontal.	Reconozco que mis piernas impulsan mi cuerpo hacia adelante.
17	33					Coordinación de brazos y piernas con apoyo.	Exploro movimientos básicos de brazos en posición horizontal.
	34					Giros ventral-dorsal en el agua	Coordino mis brazos dentro y fuera del agua.
18	35					Cambios de dirección en desplazamientos.	Coordino brazos y piernas con apoyo de material.
	36					Desplazamientos horizontales	Ejecuto mis movimientos para desplazarme de manera más eficiente.
19	37					Competencias recreativas en el agua	Realizo giros de boca abajo a boca arriba en el agua
	38					Movimientos simultáneos de miembros inferiores en posición ventral.	Participo en juegos que requieren modificar o cambiar el recorrido establecido.
20	39					Movimientos simultáneos de miembros inferiores en posición ventral	Desarrollo cambios de dirección mientras me desplazo en el agua.
	40					Desplazamientos dorsales con ajuste de patada	Participo en juegos colectivos de desplazamiento acuático.
21	41					Desplazamientos ventrales con patada de crol y apoyo móvil.	Coordino acciones para alcanzar objetivos comunes en el agua
	42					Desplazamientos dorsales con patada de espalda y apoyo de movimiento	Participo en competencias recreativas en el agua con entusiasmo.
22	43					Desplazamientos ventrales con	Respeto a mis compañeros en actividades de sana competencia.
	44					Desplazamientos ventrales con	Realizo desplazamientos con apoyo móvil
23	45					Desplazamientos ventrales con	Vivencio la transferencia tierra - agua del movimiento
	46					Desplazamientos ventrales con	Afianzo la mecánica respiratoria para una mejor ejecución del movimiento
24	47					Desplazamientos ventrales con	Realizo desplazamientos con apoyo móvil
	48					Desplazamientos ventrales con	Ejecuto movimientos alternos que permitan desplazamientos controlados y coordinados.
25	49					Desplazamientos ventrales con	Realizo movimientos con fluidez y mayor control corporal
	50					Desplazamientos ventrales con	Avanzo en posición ventral con la tabla impulsándome con la patada de crol
26	51					Desplazamientos ventrales con	Mantengo mi cuerpo extendido durante el desplazamiento para mejorar mi equilibrio en el agua
	52					Desplazamientos ventrales con	Realizo desplazamiento en posición dorsal usando la patada de espalda con apoyo.
27	53					Desplazamientos ventrales con	Mantengo mi cuerpo relajado y alineado mientras avanzo flotando de espaldas
	54					Desplazamientos ventrales con	Controlo la independencia segmentaria

22	43	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.	promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarias de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.	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.	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.	patada de crol y apoyo móvil	Controlo la mecánica respiratoria para el desplazamiento				
	44					Desplazamientos dorsales con patada de espalda	Realizo desplazamiento en posición dorsal usando la patada de espalda con flotación				
	23					45	Desplazamientos combinados (ventral y dorsal)	Controlo los movimientos y mi respiración			
						46	Desplazamiento ventral con brazos en diferentes posiciones	Cambio de posición de ventral a dorsal durante mi desplazamiento			
	24					47	Desplazamiento dorsal con brazos en diferentes posiciones	Realizo desplazamiento en diferentes posiciones dentro de un mismo recorrido acuático			
						48	Desplazamiento ventral con brazos en diferentes posiciones	Ejecuto patada en posición ventral con brazos en posición torpeda y flechita			
25	49	Movimientos alternos de miembros inferiores y superiores en posición ventral	Realizo desplazamiento con patada en posición dorsal brazos en (torpedo, manos en la cintura, brazos en playa y flechita)								
	50	Imersiones cortas con apoyo	Realizo desplazamiento con acción de piernas y de brazos								
26	51	Salto simples desde el borde con entrada controlada.	Ejecuto movimientos alternos que permitan desplazamientos controlados y coordinados.								
	52	Salto con inmersión parcial y desplazamiento posterior.	Realizo movimientos con fluidez y mayor control corporal								
27	53	Entradas en diferentes posiciones (sentado, de pie).	Ejecuto un correcto control respiratorio para sumergir mi cuerpo progresivamente								
	54	Salidas seguras desde el agua y borde	Introduzco al agua con asistencia, sintiéndome tranquilo y seguro en cada inmersión								
28	55	Desplazamientos largos con patada continua.	Realizo saltos desde el borde con entrada controlada.								
	56	Juegos de resistencia acuática por tiempo.	Me sumerjo sin miedo respetando las normas de seguridad.								
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO											
OBJETIVO GENERAL						Consolidar las habilidades acuáticas específicas a través de la práctica, fomentando la autonomía, la seguridad y la confianza en los desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, en contextos lúdicos y de retos progresivos.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la eficiencia en los desplazamientos acuáticos mediante la ejecución de patrones motores específicos que optimicen el control postural y la propulsión en distintos estilos.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y creativa en juegos acuáticos que estimulen la motivación y promuevan un aprendizaje significativo en contextos de retos progresivos.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender los fundamentos técnicos y las normas de seguridad en el medio acuático para promover una práctica consciente, autónoma y segura.				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
29	57	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.	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 gestionarias de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.	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.	Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el empleo 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.	Desplazamientos laterales con apoyo móvil	Realizo desplazamientos laterales controlando mi cuerpo en el agua				
	58					Desplazamiento lateral sin material de apoyo.	Mantengo el equilibrio durante el movimiento lateral sin perder la flotación.				
30	59					Respiración controlada con desplazamiento ventral	Realizo desplazamientos laterales de manera autónoma				
	60					Respiración lateral en desplazamientos cortos de crol	Mantengo el control postural mientras avanzo de lado en el agua				
31	61					Circuito combinando lateral con flotación ventral y dorsal.	Coordino mi respiración con el movimiento de mis piernas al avanzar en el agua				
	62					Respiración controlada con patada ventral.	Ejecuto un buen control respiratorio regulando el aire al sumergirme y salir de manera continua				
32	63					Respiración lateral en desplazamientos cortos de crol.	Coordino los movimientos de la cabeza para respirar sin interrumpir el ritmo de la patada				
	64					Respiración bilateral con brazadas asistidas.	Mantengo la continuidad del desplazamiento mientras respiro de lado				
33	65					Control respiratorio	Combino desplazamiento lateral con flotación de manera coordinada				
	66					Ondulación ventral con tabla como apoyo.	Mantengo la coordinación al integrar varios movimientos en circuito.				
34	67					Ondulación ventral y dorsal sin material.	Coordino la patada ventral con la entrada y salida de aire.				
	68					Brazadas de espalda con patada básica.	Regulo mi respiración mientras avanzo sin detenerme.				
35	69					Brazadas de crol con apoyo de tabla.	Respiro de manera lateral durante desplazamientos cortos en crol.				
	70					Coordinación de brazos y patada en crol.	Mantengo la continuidad del movimiento al coordinar el giro de la cabeza.				
36	71					Brazada de espalda con patada básica.	Aplico la respiración bilateral de manera coordinada al nadar crol.				
	72					Coordinación de brazos y patada en espalda	Mantengo el ritmo de mis brazadas con la respiración controlada.				
37	73					Desplazamiento prolongado en crol con respiración lateral.	Participo en juegos de burbujas y respiración acuática.				
	74					Desplazamiento ventral-dorsal en un mismo recorrido.	Regulo el aire de forma divertida mientras me desplazo en el agua.				
38	75					Alternancia ventral-dorsal en un mismo recorrido.	Realizo movimientos ondulatorios de forma continua con mi cuerpo				
	76					Circuito integrando crol y espalda	Reconozco la importancia de la ondulación para avanzar en el agua				
39	77					Ondulo de boca abajo a boca arriba, controlando mi cuerpo de manera coordinada	Mantengo la flotación mientras aplico el movimiento ondulatorio.				
	78					Mantengo la flotación y avanzo de manera coordinada en posición dorsal.	Exploro el movimiento alternado de brazos en espalda.				
40	79					Mantengo la flotación y avanzo de manera coordinada en posición dorsal.	Mantengo la flotación y la dirección de manera constante a lo largo de todo el trayecto				
	80					Alternancia ventral-dorsal en un mismo recorrido.	Participo en competencias recreativas respetando las normas y a mis compañeros.				
						Aplico los estilos crol y espalda de manera coordinada en situaciones de reto lúdico.	Integro todas mis habilidades en un circuito final.				
						Circuito integrando crol y espalda	Desarrollo mis habilidades adquiridas y realizo los debidos ajustes posturales				
						Resistencia en crol (distancia/tiempo)	Mantengo el esfuerzo físico de manera constante al nadar crol por distancias más largas.				
						Resistencia en espalda (distancia/tiempo).	Regulo mi ritmo para completar un recorrido medio en crol				
						Competencias recreativas en crol y espalda.	Mantengo el esfuerzo físico de manera constante al nadar estilo espalda por distancias más largas.				
						Circuito final de habilidades	Conservo el ritmo y la flotación en recorridos largos en espalda				
							Participo en competencias recreativas respetando las normas y a mis compañeros.				
							Aplico los estilos crol y espalda de manera coordinada en situaciones de reto lúdico.				

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 2							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Seguridad y habilidades	Reconozco y aplico normas básicas de seguridad y convivencia durante las actividades en el medio acuático.
	Ejecuto desplazamientos en el agua utilizando habilidades motrices previamente desarrolladas en tierra.						
2	Transferencia de tierra-agua.					Realizo con precisión ejercicios de transferencia motriz de tierra al agua.	
						Mejoro el control corporal y equilibrio durante los desplazamientos acuáticos.	
2	3					Patrones Básicos de Movimiento en el Agua	Ejecuto con precisión los patrones básicos de movimiento en el agua.
							Exploro y aplico diferentes opciones motrices durante la práctica acuática.
4	Conciencia de la mecánica respiratoria					Controlo la respiración coordinando inhalación y exhalación durante ejercicios acuáticos.	
						Demuestro conciencia y sensibilización de la mecánica respiratoria en el agua.	
3	5					Flotación ventral con apoyos fijos y móviles en el agua.	Regulo la tonicidad corporal para mantener el equilibrio durante la flotación ventral.
							Realizo flotaciones ventrales utilizando apoyos fijos y móviles con control y seguridad.
6	Flotacion ventral con y sin apoyo					Mantengo la posición horizontal del cuerpo en flotación ventral de forma autónoma durante varios segundos.	
						Utilizo el apoyo móvil con control corporal para conservar la alineación y estabilidad en el agua.	
4	7	Deslizamientos ventrales	Mantengo el cuerpo alineado y tonificado durante el deslizamiento ventral sin perder la posición.				
			Realizo deslizamientos ventrales controlados aprovechando el impulso inicial y el equilibrio corporal.				
8	Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal	Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento.					
		Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.					
5	9	Equilibrio y coordinación al ingresar al agua	Realizo diferentes entradas al agua manteniendo el equilibrio y control corporal.				
			Coordino mis movimientos al ingresar al agua desde distintos apoyos en la piscina semi-olímpica.				
10	Propulsión y desplazamiento eficiente en el agua.	Ejecuto propulsiones combinando habilidades básicas con fluidez y coordinación.					
		Demuestro eficiencia en el desplazamiento acuático aplicando destrezas aprendidas.					
11	Ajuste postural en la flotación dorsal	Mantengo la flotación dorsal con estabilidad utilizando y retirando el apoyo de forma progresiva.					
		Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha					
12	Flotación ventral y dorsal	Mantengo flotaciones ventrales y dorsales con control postural durante el tiempo indicado.					
		Ajusto su postura corporal para prolongar la duración de la flotación con estabilidad.					
13	Ajuste postural en flotación dorsal, ventral y vertical.	Ejecuto la secuencia de flotaciones dorsal, ventral y vertical con coordinación y fluidez.					
		Mantengo el control corporal en cada posición básica durante la transición entre flotaciones.					
14	Inmersiones y rollos en el agua	Realizo inmersiones parciales y totales manteniendo la postura corporal adecuada.					
		Ejecuto rollos con coordinación segmentaria y control durante el movimiento.					

8	15					Propulsiones alternas y simultáneas de brazos y piernas.	Coordino propulsiones alternas de brazos y piernas con ritmo y eficacia. Ejecuto propulsiones simultáneas manteniendo control y sincronía corporal.
	16					Coordinación de patada alterna con apoyo en posición ventral	Realizo movimientos alternos de piernas con coordinación y control en posición ventral con apoyo móvil. Mantengo el equilibrio corporal durante la ejecución de movimientos alternos en la posición ventral.
9	17					Movimientos alternos de brazos y piernas en posición dorsal.	Realizo movimientos alternos de brazos y piernas con coordinación en posición dorsal. Mantengo el control postural durante la ejecución de movimientos alternos en el agua.
	18					Cambios de posición con movimientos alternos y simultáneos de piernas en lateral.	Ajusto el cuerpo eficazmente durante cambios de posición en movimientos laterales con apoyo móvil. Ejecuta movimientos alternos y simultáneos de piernas manteniendo estabilidad en posición lateral. Ejecuto movimientos alternos y simultáneos de piernas manteniendo estabilidad en posición lateral.
10	19					Entradas hidrodinámicas	Ejecuto entradas al agua en posición hidrodinámica con técnica adecuada y seguridad. Demuestro confianza y control durante el ingreso al agua en distintas modalidades.
	20					Desarrollo de habilidades acuáticas	Mantengo el ajuste postural correcto durante la ejecución de diferentes habilidades acuáticas. Demuestro mejora progresiva en destrezas y control corporal evaluado durante la clase.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Fortalecer habilidades acuáticas específicas que permitan ejecutar patrones motores eficientes en estilos alternos de nado, promoviendo la autonomía, el control corporal, la seguridad en el medio acuático y la responsabilidad en el autocuidado y en el cumplimiento de normas de convivencia	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar coordinación, fuerza y resistencia mediante la práctica de estilos alternos de nado ventral, dorsal y combinados, optimizando la eficiencia en los desplazamientos dentro del agua.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa en juegos acuáticos que integren técnicas de nado, promoviendo creatividad, cooperación y disfrute durante el aprendizaje en el medio acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer y aplicar conceptos básicos de seguridad, autocuidado y normas en el entorno acuático, comprendiendo su importancia para una práctica responsable y segura
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
11	29	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico	Deslizamientos dorsal, ventral y lateral	Ejecuto deslizamientos en posición dorsal, ventral y lateral manteniendo el ajuste corporal adecuado. Demuestro control motor al realizar ejercicios acuáticos que involucren fuerza, resistencia y coordinación.
	30					Deslizamientos subacuáticos en posición dorsal, ventral y lateral.	Realizo deslizamientos subacuáticos en diferentes posiciones manteniendo el equilibrio corporal. Controlo la respiración durante los deslizamientos subacuáticos en posición dorsal, ventral y lateral.
12	31					Patada alterna en posición ventral, con y sin elemento	Ejecuto la patada alterna en posición ventral con y sin elemento manteniendo una técnica adecuada. Completo desplazamientos de 12.5 metros con control y resistencia utilizando la patada alterna.
	32					Patada alterna en posición dorsal, con y sin elemento	Realizo patada alterna en posición dorsal con técnica correcta, con y sin elemento. Completo recorridos de 12.5 metros manteniendo resistencia y control técnico en la patada alterna.
13	33					Patada alterna en lateral, con y sin elemento	Ejecuto patada alterna en posición lateral con técnica adecuada, con y sin elemento. Sostengo resistencia y control técnico durante desplazamientos de 12.5 metros en patada alterna lateral.
	34					Movimientos alternos de piernas en posición dorsal	Realizo movimientos alternos de piernas con técnica correcta y estabilización corporal dorsal. Prolongo resistencia durante la ejecución prolongada de movimientos alternos en posición dorsal.
14	35					Coordinación de la brazada de espalda	Coordino correctamente los elementos de la brazada del estilo espalda durante la ejecución. Prolongo una adecuada organización espacio-temporal para un nado eficiente en estilo espalda.
	36					Estilo espalda elemental	Realizo recorridos de 15 metros en estilo espalda con fluidez y técnica adecuada. Mantengo resistencia y control durante la ejecución completa del estilo espalda.
15	37					Coordinación de salida, toque y viraje en espalda	Coordino de forma técnica la salida, el toque y el viraje en el estilo espalda. Irradio movimientos con control témporo-espacial durante las fases del estilo espalda.
	38					Patada alterna en posición ventral	Ejecuto la patada alterna ventral con coordinación y técnica adecuada.

	38	que los niños disfruten alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	con respiración lateral	Controlo la respiración lateral durante la patada alterna en posición ventral.
16	39					Patada alterna lateral con respiración	Ejecuto la patada alterna en posición lateral manteniendo el equilibrio corporal.
	40						Controlo la respiración durante la realización de la patada alterna lateral.
17	41					Ciclos de brazada libre	Ejecuto ciclos de brazada elemental del estilo libre con técnica adecuada y continua.
							Preservo resistencia durante la ejecución de los ciclos de brazada en estilo libre.
	42					Resistencia y mecánica respiratoria	Reconozco y ajusto mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición dorsal.
							Demuestro resistencia al realizar la globalidad del estilo libre de forma continua.
18	43					Brazada y respiración en estilo libre	Coordino brazada y respiración adecuadamente durante la ejecución del estilo libre.
							Conservo ritmo y control respiratorio constante en la combinación de movimientos del estilo libre.
	44					Respiración bilateral	Ejecuto la globalidad del estilo libre por 12.5 metros con respiración bilateral coordinada.
		Demuestro control y fluidez en la coordinación del nado con respiración bilateral.					
19	45	Estilo libre integral, con entradas, deslizamientos, virajes y llegada	Ejecuto la globalidad del estilo libre con movimientos fluidos y elasticidad corporal.				
			Coordino entradas, deslizamientos, virajes y llegada manteniendo técnica y control.				
	46	Desplazamientos con sculling para mejorar fuerza, velocidad y destrezas acuáticas.	Realizo desplazamientos con movimientos de sculling mostrando fuerza y velocidad controlada.				
			Sensibilizo y controlo agarres y apoyos durante la ejecución del sculling.				
20	47	Globalidad estilo espalda y libre	Ejecuto la globalidad de los estilos espalda y libre con fluidez y control técnico.				
			Prolongo resistencia y velocidad durante la práctica continua de ambos estilos.				
Coordino correctamente movimientos alternos durante la práctica acuática. Demuestro el progreso en destrezas y habilidades acuáticas							
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						"Consolidar las habilidades acuáticas en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados mediante la práctica, fomentando la autonomía, la seguridad y la confianza en contextos lúdicos y de reto progresivo, proporcionando al alumno actividades organizadas que favorezcan el desarrollo técnico y la correcta ejecución de los estilos espalda y libre.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el control y la coordinación motriz en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, incorporando los fundamentos técnicos de los estilos espalda y libre en contextos lúdicos y de reto progresivo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar el aprendizaje de los estilos espalda y libre a través de juegos acuáticos que promuevan la participación activa, la confianza y el disfrute en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar los principios técnicos de los estilos espalda y libre, identificando sus fases y movimientos clave durante desplazamientos ventrales, dorsales y combinados en actividades lúdicas y de reto progresivo
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
28	62	Fomentar el	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y	Vincular valores de		Coordinación y estabilidad en el estilo espalda.	Mantengo la estabilidad y alineación de mi cuerpo para facilitar el desplazamiento en estilo espalda.
							Coordino mis movimientos para ejecutar correctamente los elementos técnicos del estilo espalda.
	63					Dominio de la patada en el estilo espalda	Domino la patada del estilo espalda manteniendo una posición hidrodinámica eficiente en el agua.
							Controlo el movimiento de mis piernas para lograr un batido técnico y constante durante el desplazamiento.
29	64					Fase aérea de la brazada de espalda	Controlo el movimiento de mis brazos en la fase aérea de la brazada con relajación y extensión adecuada.
							Mantengo la alineación de mis extremidades superiores con la cintura escapular durante la ejecución técnica.
	65					Alineación y técnica de la fase subacuática de la brazada de espalda	Conservo la alineación de mi cuerpo durante la ejecución de la brazada subacuática en estilo espalda.
							Aplico correctamente la tracción y el empuje en la fase acuática, usando elementos de sensibilización para mejorar mi técnica.
30	66					Patada, brazada y rólido en el estilo espalda.	Integro la patada y brazada con rólido para mejorar mi coordinación dinámica en estilo espalda.
							Ejecuto el estilo espalda con ajuste corporal, manteniendo ritmo y coordinación durante el nado.
	67					Orientación y control en desplazamientos subacuáticos dorsales.	Reconozco y ajusto mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición dorsal.
							Controlo la dirección y el recorrido de mi cuerpo para desplazarme con eficiencia bajo el agua.
	68					Coordinación, salida y viraje en el estilo espalda.	Ejecuto la salida y el viraje del estilo espalda fortaleciendo mi coordinación y control corporal.
							Realizo el gesto técnico del estilo espalda utilizando adecuadamente pies, manos, lanzamiento y arco.

31	69	El entusiasmo y la disposición positiva hacia la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado	Coordinación de brazos, piernas y respiración en espalda, incluyendo giro y deslizamiento	Sincronizo brazos, piernas y respiración para ejecutar el estilo espalda de forma continua y coordinada.
32	70				Cambios de posición de ventral a lateral	Realizo el giro del estilo espalda aplicando correctamente las fases de aproximación, giro, rechazo y deslizamiento.
32	71				Patada y respiración en estilo libre	Estabilizo la posición de mi cuerpo y ajusto mi postura en los cambios de ventral a lateral y viceversa. Mantengo la horizontalidad y efectúo el batido con respiración controlada sin elevar la cabeza.
33	72				Coordinación de la brazada en estilo libre	Domino la patada del estilo libre manteniendo una postura corporal alineada y estable. Controlo mi respiración mientras integro los movimientos coordinados y relajados de las extremidades inferiores
33	73				Fase acuática de la brazada	Adquiero y aplico la técnica correcta de la fase aérea de la brazada con brazos extendidos y relajados. Ejecuto la acción de brazos en punto muerto arriba manteniendo la extensión y la coordinación adecuada.
34	74				Patada, brazada y rólido en el estilo libre	Adquiero y aplico la técnica correcta de la fase acuática de la brazada, incluyendo agarre, tracción y empuje. Reconozco y controlo las fases de la brazada durante desequilibrios con apoyo móvil.
34	75				Orientación y desplazamientos subacuáticos ventrales, incluyendo entradas al agua.	Integro la técnica de patada y brazada con rólido para mejorar mi coordinación dinámica. Ejecuto el estilo libre con fluidez y eficiencia, manteniendo un movimiento coordinado y armónico.
35	76				Salidas y virajes de estilo libre	Mejoro mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición ventral. Realizo entradas al agua con técnica adecuada y control del movimiento.
35	77				Movimientos del estilo libre, dominando la fase acuática	Realizo salidas con técnica y coordinación adecuadas. Ejecuto virajes en estilo libre de forma fluida y coordinada.
36	78				Salidas, nado y virajes en estilo libre	Sincronizo mis movimientos técnicos y voluntarios para ejecutar el estilo libre con fluidez. Domino la fase acuática del estilo libre, controlando la entrada de la mano, recobro y empuje completo. Evalúo mi ejecución técnica en el estilo libre incluyendo salida, nado continuo y viraje. Reconozco mis avances en destrezas y habilidades específicas para mejorar mi desempeño en el estilo libre.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 3							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNAJ la adaptación al medio acuático mediante el desarrollo del control corporal global y segmentario, integrando habilidades motrices específicas y el uso coordinado del cuerpo , a la vez que se fomenta la autonomía, la técnica básica, la seguridad y el respeto por las normas, el espacio y la dinámica del programa acuático.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar en los NNAJ el control global y segmentario del cuerpo mediante movimientos fundamentales y habilidades motrices específicas en el medio acuático, fortaleciendo la coordinación, la eficiencia del desplazamiento y el manejo de objetos para consolidar una técnica básica segura.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la adaptación al medio acuático en los NNAJ mediante actividades recreativas que estimulen disfrute, exploración y aprendizaje de habilidades motrices, promoviendo participación activa, creatividad y respeto por las normas y el entorno.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNAJ la comprensión de normas, principios y técnicas del medio acuático, promoviendo el reconocimiento y análisis de sus acciones motrices y fomentando la toma de decisiones seguras y conscientes durante las actividades.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Evaluación inicial de la condición motriz en el medio acuático.	Identifico y ajusto la posición corporal en el agua relacionando ubicación, tiempo y espacio durante las actividades propuestas.
	2					Adaptación al medio acuático mediante conciencia corporal.	Demuestro condición motriz inicial mediante desplazamientos y acciones básicas que evidencian control y seguridad en el medio acuático.
2	3					Adaptación acuática y control respiratorio.	Realizo desplazamientos bípedos en distintas posiciones manteniendo control corporal y orientación en el medio acuático.
	4					Control y equilibrio en el agua.	Ejecuto inmersiones de forma progresiva y segura, demostrando conciencia y ajuste de su cuerpo bajo el agua.
3	5					Control y estabilidad en la flotación ventral.	Reconozco y movilizo de manera consciente los segmentos corporales durante ejercicios en el agua.
	6					Control y equilibrio en la flotación dorsal.	Aplico la mecánica respiratoria correcta mientras realiza desplazamientos y movimientos acuáticos básicos.
4	7					Equilibrio y coordinación en transiciones acuáticas.	Mantengo la flotación ventral con apoyo de manera estable, controlando la postura y el equilibrio en el agua.
	8					Coordinación motriz en el agua.	Coordino movimientos corporales básicos durante la flotación, demostrando control y seguridad en el medio acuático.
5	9					Coordinación y control de la patada ventral alternada.	Mantengo la flotación ventral por 20 segundos controlando la postura y el equilibrio en el agua.
	10					Autonomía y coordinación en desplazamientos acuáticos.	Coordino movimientos mínimos del cuerpo para sostenerse de forma segura durante la flotación dorsal.
6	11					Movilidad y reorientación corporal en el agua.	Mantengo la posición dorsal sobre el agua usando apoyo, conservando estabilidad y confianza.
	12					Equilibrio y estabilidad en desplazamientos ventrales.	Coordino movimientos mínimos del cuerpo para sostenerse de forma segura durante la flotación dorsal.
7	13					Fuerza y coordinación de brazos en posición ventral.	Realizo transiciones fluidas entre la flotación dorsal y la posición de pie, manteniendo estabilidad en el agua.
	14					Coordinación de brazos en	Ajusto su postura de manera independiente durante los cambios de posición, demostrando control y seguridad.

	14						movimientos ventrales y dorsales.	Coordino la propulsión ventral y dorsal asegurando equilibrio y eficacia en el avance.
8	15						Control y precisión de movimientos alternos de brazos en el agua.	Coordino movimientos alternados de brazos en posiciones ventral, dorsal y lateral manteniendo armonía y ritmo. Mantengo equilibrio y dominio de los segmentos corporales durante los desplazamientos en el agua.
	16						Coordinación de brazos y piernas en desplazamientos acuáticos.	Ejecuto movimientos alternados de brazos y piernas manteniendo ritmo y sincronía durante el desplazamiento. Mantengo equilibrio y dominio corporal mientras realizo propulsión coordinada en el agua.
9	17						Coordinación y control de movimientos simultáneos de brazos en el agua.	Realizo movimientos simultáneos de brazos en posiciones ventral y dorsal con precisión y ritmo constante. Mantengo control y equilibrio del cuerpo mientras ejecuto la propulsión coordinada en el agua.
	18						Control y orientación corporal en el agua.	Realizo giros y cambios de postura manteniendo estabilidad y alineación en el agua. Ajusto mi posición y orientación durante los desplazamientos, demostrando dominio del espacio acuático.
10	19						entradas al agua.	Ejecuto entradas al agua manteniendo postura y control durante la inmersión. Aseguro estabilidad y coordinación corporal al incorporarme al medio acuático.
	20						Capacidades locomotoras en el agua.	Realizo desplazamientos en distintas posiciones con control y coordinación durante el avance en el agua. Integro habilidades motrices básicas para ejecutar movimientos eficientes y seguros en el medio acuático.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Y SIMULTANEOS								
OBJETIVO GENERAL							Desarrollar en los nadadores la integración de habilidades motrices básicas y específicas aplicadas a la natación, favoreciendo la ejecución eficiente y segura de los movimientos en el agua y la iniciación en los estilos espalda, libre, pecho y mariposa, con sus componentes técnicos fundamentales. Potenciar la coordinación, la autonomía y el control corporal durante los desplazamientos alternos y simultáneos, promoviendo la seguridad acuática, el autocuidado y el cumplimiento de normas en el entorno de entrenamiento.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL						OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la coordinación, el control y la eficiencia de los movimientos corporales en el agua, integrando habilidades motrices básicas y específicas para la ejecución de los estilos de natación de competición, potenciando la autonomía y la precisión en los desplazamientos alternos y simultáneos, asegurando seguridad y técnica adecuada
							OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en el aprendizaje de la natación mediante juegos y actividades acuáticas que integren movimientos de los estilos de nado de competición, estimulando la creatividad, la motivación y la interacción positiva, mientras se respetan las normas de seguridad y convivencia en el entorno acuático.
							OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	"Promover la comprensión de los principios técnicos y estratégicos de los estilos de natación de competición, así como la relación entre los movimientos corporales y la eficiencia en el agua, fomentando la toma de decisiones conscientes para garantizar seguridad, autocontrol y cumplimiento de normas en el entorno acuático.
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS	
11	29	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es		Fortalecer la convivencia escolar a través de la	Coordinación y fuerza de piernas en el estilo espalda.	Realizo movimientos alternados de piernas en estilo espalda manteniendo ritmo y eficacia. Mantengo capacidad física y amplitud de movimiento durante los desplazamientos en el agua.	
	30						Coordinación y control de la patada alterna en estilo espalda. Ejecuto la patada alterna de estilo espalda de manera sostenida y rítmica durante 25 metros. Mantengo alineación y control corporal mientras desplazo el cuerpo eficientemente en el agua.	
12	31					Orientación y percepción espacial en salidas y giros de estilo espalda.	Ubico correctamente el cuerpo en el agua durante salidas y giros del estilo espalda. Coordino movimientos y ritmo para realizar transiciones eficientes en el desplazamiento acuático.	
	32						Coordinación y eficiencia de piernas en estilo libre. Realizo la patada alterna del estilo libre de manera continua y controlada a lo largo de 25 metros. Mantengo sincronía y estabilidad corporal durante el desplazamiento en el agua.	
13	33					Coordinación de brazos y respiración en estilo libre.	Ejecuto movimientos alternados de brazos en estilo libre manteniendo ritmo y técnica durante la respiración lateral. Coordino propulsión y respiración de manera continua, asegurando desplazamiento eficiente en el agua.	
	34						Control postural en salidas y giros de estilo libre. Mantengo postura adecuada y equilibrio durante salidas y giros del estilo libre. Realizo transiciones de manera controlada, optimizando la eficiencia del desplazamiento en el agua.	
14	35					Resistencia aeróbica y técnica en estilo libre.	Mantengo desplazamientos continuos ejecutando correctamente los movimientos del estilo libre. Sostengo un ritmo constante y controlado, optimizando la eficiencia y resistencia en el agua.	
	36						Coordinación motriz en estilos espalda y libre. Realizo de manera fluida los movimientos fundamentales de los estilos espalda y libre. Mantengo control y sincronía corporal durante los desplazamientos acuáticos, optimizando la eficiencia.	
15	37					Coordinación y técnica en estilos	Ejecuto de forma continua los estilos alternos, manteniendo ritmo y técnica durante salidas y giros.	

15	37	retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	alternos.	Mantengo eficiencia y control corporal mientras completo recorridos de 30 metros con transiciones fluidas.					
	38					Estilos espalda y libre.	Ejecuto de manera integrada los movimientos de los estilos espalda y libre, manteniendo precisión y continuidad.					
16	39						Prolongo control técnico y destreza durante los desplazamientos, evidenciando progreso motriz en el agua.					
	40					Coordinación mediante la patada simultánea .	Realizo la patada simultánea con control rítmico y adecuada alineación corporal.					
							Mantengo coordinación y estabilidad durante la ejecución de los movimientos básicos en el agua.					
	17					41	Técnica de piernas del estilo pecho	Ejecuto la patada del estilo pecho con sincronía y precisión en los movimientos simultáneos.				
preservo estabilidad y alineación corporal mientras avanzo utilizando la técnica correcta de piernas.												
42						Coordinación de brazos en estilo pecho	Ejecuto los movimientos básicos de brazos del estilo pecho con ritmo y precisión técnica.					
							Mantengo armonía y control corporal durante el desplazamiento utilizando la acción correcta de miembros superiores.					
18	43					Coordinación global en estilo pecho.	Coordino de manera sincronizada los movimientos de brazos y piernas en el estilo pecho.					
							Preservo control y continuidad del desplazamiento mientras ejecuto combinaciones simultáneas de miembros.					
	44					Percepción y control corporal de movimientos ondulatorios	Realizo movimientos ondulatorios básicos manteniendo coordinación y ritmo continuo.					
							Prolongo control y fluidez corporal durante la ejecución de desplazamientos ondulatorios en el agua.					
19	45					Perfeccionamiento técnico del estilo mariposa.	Ejecuto los movimientos básicos del estilo mariposa de manera sincronizada y controlada.					
							logro coordinación y fuerza en el desplazamiento, asegurando eficiencia y continuidad en el agua.					
	46					Coordinar brazos, piernas y respiración en el estilo mariposa.	Coordino movimientos de brazos y piernas junto con la respiración en el estilo mariposa de manera fluida.					
							conservo sincronía y control corporal, optimizando la eficiencia del desplazamiento en el agua.					
20	47					Salidas y giros del estilo mariposa.	Ejecuto salidas y giros del estilo mariposa con coordinación y técnica adecuada.					
							Logro desplazamientos eficientes y precisos al integrar los gestos elementales de entrada y viraje.					
							Ejecuto los movimientos integrales de los estilos pecho y mariposa con precisión y coordinación.					
							Desplazo el cuerpo de manera eficiente y controlada, evidenciando dominio de las técnicas adquiridas.					
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO												
OBJETIVO GENERAL							Potenciar en los alumnos el desarrollo motriz, físico y técnico mediante la práctica organizada y progresiva de los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo hábitos de vida saludable y fortaleciendo su crecimiento personal, social y emocional, con el fin de lograr una ejecución correcta y autónoma de las habilidades propias de esta disciplina.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL						OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el control corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales				
							OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo, al tiempo que fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.				
							OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de estos conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS					
28	62					Percepción temporal-espacial y coordinación	Identifico y ajusto mi percepción del tiempo y el espacio para coordinar mejor mis movimientos en el estilo espalda.					
							Mantengo una posición corporal estable y un control postural adecuado durante los desplazamientos y la propulsión en el estilo espalda.					
	63					Coordinación dinámica y la conciencia corporal en el medio acuático.	Puedo coordinar de manera fluida mis movimientos de brazos y cuerpo durante las fases acuática y aérea del estilo espalda.					
							Mantengo conciencia de mi postura y control corporal mientras realizo los desplazamientos en el agua.					
29	64					Fases acuática y aérea del estilo espalda.	Puedo ejecutar correctamente las fases acuática y aérea de los brazos en el estilo espalda.					
							Percibo y ajusto la posición de mis segmentos corporales para mantener coordinación y precisión en el movimiento.					
65	Técnica de la brazada y salida en el estilo espalda.					Coordino de manera fluida las fases aérea y acuática de la brazada de espalda durante el nado.						
						Conservo control y eficiencia en mi desplazamiento al ejecutar correctamente la salida técnica y la resistencia necesaria.						
	66						Percibo y ajusto mi posición corporal para realizar el viraje técnico del estilo espalda de manera eficiente.					
						Viraje técnico en el estilo espalda						

30	66	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado	viraje técnico en el estilo espalda.	Ejecuto el viraje con coordinación y fluidez, manteniendo el control durante el desplazamiento en el agua.
	67					Posición corporal y la mecánica respiratoria en el estilo libre.	Percibo y ajusto mi postura corporal para mantener una posición óptima durante el estilo libre. Coordino la patada y la respiración bilateral de manera eficiente, manteniendo control y fluidez en el nado. Coordino la patada y la respiración bilateral de manera eficiente, manteniendo control y fluidez en el nado.
31	68					Capacidades corporales y coordinación en el estilo espalda.	Percibo y controlo mis movimientos corporales para ejecutar la patada alterna de manera consciente y autónoma. Coordino de forma eficiente la alternancia de mis miembros superiores e inferiores durante el estilo espalda.
	69					Técnica de la brazada y desarrollo de la resistencia en el estilo libre.	Desarrollo mi resistencia y coordinación mientras ejecuto de manera fluida las fases aérea y acuática de la brazada. Perfecciono la coordinación dinámica y la técnica del estilo libre para mantener eficiencia y control en el nado.
32	70					Salida y el viraje en el estilo libre.	Ajusto mi cuerpo y percibo el espacio y tiempo para ejecutar correctamente la salida del estilo libre. Aplico la técnica del viraje manteniendo coordinación, control y eficiencia en el nado.
	71					Globalidad estilo libre	Percibo y ajusto mi cuerpo para ejecutar de manera coordinada el estilo libre, incluyendo salida y viraje. Demuestro mis habilidades y destrezas adquiridas manteniendo eficiencia y control durante todo el recorrido. Demuestro mis habilidades y destrezas adquiridas manteniendo eficiencia y control durante todo el recorrido.
33	72					Coordinación técnica en el estilo pecho.	Percibo y ajusto mi cuerpo para mantener una posición óptima durante el estilo pecho. Coordino de manera eficiente el pateo y el braceo para lograr control y fluidez en el nado. Coordino de manera eficiente el pateo y el braceo para lograr control y fluidez en el nado.
	73					Potencia y coordinación en el estilo espalda.	Desarrollo la potencia de mis miembros inferiores y superiores coordinando de manera dinámica mis movimientos. Ejecuto la brazada del estilo espalda junto con el ciclo respiratorio manteniendo eficiencia y control en el nado.
34	74					Resistencia y coordinación en el estilo pecho.	Desarrollo mi resistencia y coordinación mientras ejecuto correctamente las fases de agarre, tirón y recobro del estilo pecho. Afino mi coordinación dinámica para mantener eficiencia y control durante la ejecución técnica del estilo pecho.
	75					salida y la posición corporal en el estilo pecho.	Ajusto mi postura y percibo el entorno acuático para ejecutar la salida con precisión. Mantengo equilibrio y control corporal durante el desplazamiento inicial, optimizando el deslizamiento.
35	76					Estilo pecho: imagen corporal, capacidades físicas y técnica.	Percibo y ajusto mi cuerpo para desplazarme con precisión durante todo el recorrido. Aplico destrezas y técnicas previas manteniendo ritmo y estabilidad en cada fase del nado.
	77					Posición corporal y coordinación en el estilo mariposa.	Reconozco mis movimientos y ajusto mi postura para ejecutar la ondulación con precisión. Coordino mis acciones y respiro de forma adecuada para desplazarme con fluidez en el agua.
36	78					coordinación y eficiencia en la ondulación y brazada.	Regulo mis acciones corporales para producir una ondulación continua y estable. Sincronizo mis extremidades con la respiración para avanzar con precisión en cada ciclo.
	79					coordinación y control en el estilo mariposa.	Regulo mi energía para sostener el ritmo mientras realizo el ciclo completo con estabilidad. Sincronizo mis acciones para avanzar de manera uniforme manteniendo control en cada gesto.
37	80					Salida y el giro en el estilo mariposa.	Ajusto mi postura y reacciono oportunamente en el agua para iniciar el desplazamiento con seguridad. Efectúo el giro con estabilidad y enlace el avance manteniendo ritmo y control en cada acción.
	81					estilo mariposa: esquema corporal y habilidades motrices.	Organizo mis movimientos para desplazarme con continuidad y precisión durante toda la acción acuática. Aplico mis habilidades previas para mantener firmeza y equilibrio mientras avanzo en cada tramo.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025											
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN											
MALLA CURRICULAR CICLO 4											
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN ADAPTACION 1											
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNAJ el desarrollo de habilidades acuáticas mediante el control global y segmentario de los movimientos, integrando coordinación, fuerza y resistencia promoviendo autonomía, técnica, seguridad, respeto por las normas y participación activa en la dinámica de la clase y del programa de natación.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Favorecer en los NNAJ el manejo eficiente del cuerpo en el agua mediante el desarrollo del control segmentario, la sincronización, la potencia y la resistencia, logrando ejecutar movimientos acuáticos con precisión y fluidez				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Incentivar en los NNAJ la participación activa y divertida en actividades acuáticas, integrando destrezas corporales y coordinación, fomentando creatividad, motivación y disfrute, mientras aplican hábitos de seguridad y respeto en el agua.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fomentar en los NNAJ la comprensión de principios y estrategias del movimiento en el medio acuático, promoviendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de técnicas y normas para mejorar el desempeño en la natación.				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
1	1	Promover el interés y la disposición positiva hacia la práctica de la natación mediante experiencias pedagógicamente intencionadas que integren el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de retos motores. Estas actividades buscan generar en los niños motivación intrínseca, curiosidad por aprender y sentido de pertenencia al grupo, favoreciendo el desarrollo progresivo de habilidades acuáticas. De igual manera, se pretende fortalecer su autoconfianza, autonomía y sentido de logro, asegurando un proceso de aprendizaje significativo y coherente con su etapa de desarrollo.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes desarrollan la capacidad de identificar sus emociones, enfrentar miedos de manera gradual, asumir desafíos con una actitud positiva y comprender el valor del esfuerzo como parte fundamental del aprendizaje y del progreso personal. El acompañamiento de los padres se reconoce como un componente esencial del proceso formativo. Su participación favorece la continuidad del aprendizaje, el fortalecimiento de hábitos de higiene, seguridad y autocuidado, así como el reconocimiento oportuno de los avances de sus hijos. Esto contribuye al desarrollo de la autoestima, la motivación y la consolidación del vínculo familiar, elementos clave para un aprendizaje integral y significativo.	Inculcar valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. A través de las actividades en el agua y en tierra, los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales y escenarios), a cumplir las normas de seguridad y convivencia, y a reconocer que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable, ética y orientada al bien común.	Fortalecer la convivencia escolar mediante la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico y seguro en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado, favoreciendo relaciones respetuosas y el desarrollo de competencias socioemocionales que aporten a su formación integral.	Adaptación al medio acuatico	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener control y estabilidad durante la respiración en el agua.				
							Exploro y aplico distintas formas de inhalar y exhalar para desplazarme con seguridad y eficacia.				
2	2					Percepción corporal en flotación ventral para mejorar equilibrio	Regulo mis movimientos y posición para mantener la flotación ventral con control.				
							Coordino respiración y apoyos para avanzar con firmeza y equilibrio en el agua.				
2	3					Conciencia corporal en flotación ventral	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener equilibrio y firmeza durante la flotación ventral.				
							Coordino respiración y apoyos para desplazarme con seguridad y control en el medio acuático.				
3	4					Control y alineación corporal en flotación dorsal	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener firmeza y postura durante la flotación dorsal.				
							Sincronizo mis extremidades y respiración para desplazarme con estabilidad y seguridad en el agua.				
3	5					Control corporal en flotación ventral y dorsal	Regulo mis extremidades para mantener equilibrio y continuidad durante la flotación ventral y dorsal.				
							Sincronizo respiración y movimientos para avanzar con precisión y firmeza en el agua.				
4	6					Percepción espacio-temporal y control en movimientos alternos de piernas	Percibo y adapto mi posición para coordinar movimientos alternos con precisión en el agua.				
							Me desplazo con firmeza y estabilidad, manteniendo seguridad y dominio sobre mis acciones.				
4	7					Propulsión y desplazamiento en agua	Percibo y ajusto mi postura para cambiar de ventral a dorsal manteniendo equilibrio.				
							Coordino brazos y piernas para avanzar con firmeza y precisión durante el desplazamiento.				
4	8					Control postural y desplazamiento ventral	Ajusto mi postura en el agua para mantener estabilidad durante el desplazamiento ventral.				
							Sincronizo piernas y brazos para avanzar con fuerza y equilibrio en la flotación.				
5	9					Coordinación en movimientos de abducción	Ejecuto abducción y aducción de brazos y piernas con precisión durante la flotación.				
							Sincronizo extremidades alterna y simultáneamente para avanzar con equilibrio y firmeza en el agua.				
5	10					Equilibrio y propiocepción en flotación dorsal	Mantengo estabilidad y percibo mi cuerpo al coordinar brazos y piernas en flotación dorsal.				
							Realizo inmersiones y giros con precisión, avanzando con seguridad y firmeza en el agua.				
6	11					Control y postura en inmersiones y giros	Ajusto mi cuerpo y mantengo equilibrio al realizar inmersiones y giros.				
							Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha				
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Y SIMULTANEOS											
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los nadadores la integración avanzada de habilidades motrices específicas aplicadas a la natación, perfeccionando la coordinación alterna y simultánea en todos los estilos, fortaleciendo autonomía, control corporal, eficiencia técnica y seguridad acuática durante los desplazamientos y la práctica de componentes complejos de cada estilo.					
										OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer en los nadadores el dominio corporal y la coordinación de movimientos complejos, mejorando la fuerza, resistencia, equilibrio y control segmentario durante la ejecución de desplazamientos alternos y simultáneos en todos los estilos de natación.

TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Promover la diversión y motivación en los nadadores mediante juegos y actividades recreativas que integren desplazamientos alternos y simultáneos, fomentando coordinación, control corporal y creatividad dentro del aprendizaje de los estilos de natación.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Favorecer en los nadadores la comprensión y análisis de los movimientos y técnicas de cada estilo, desarrollando conciencia espacial y temporal, toma de decisiones y resolución de problemas durante la ejecución de desplazamientos alternos y simultáneos en el agua.		
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS		
7	12	Promover el interés y la disposición positiva hacia la práctica de la natación mediante experiencias pedagógicamente intencionadas que integren el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de retos motores. Estas actividades buscan generar en los niños motivación intrínseca, curiosidad por aprender y sentido de pertenencia al grupo, favoreciendo el desarrollo progresivo de habilidades acuáticas. De igual manera, se pretende fortalecer su autoconfianza, autonomía y sentido de logro, asegurando un proceso de aprendizaje significativo y coherente con su etapa de desarrollo.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes desarrollan la capacidad de identificar sus emociones, enfrentar miedos de manera gradual, asumir desafíos con una actitud positiva y comprender el valor del esfuerzo como parte fundamental del aprendizaje y del progreso personal.	Inculcar valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. A través de las actividades en el agua y en tierra, los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales y escenarios), a cumplir las normas de seguridad y convivencia, y a reconocer que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable, ética y orientada al bien común.	Fortalecer la convivencia escolar mediante la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico y seguro en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado, favoreciendo relaciones respetuosas y el desarrollo de competencias socioemocionales que aporten a su formación integral.	Coordinación de la patada alterna en espalda	Ejecuto la patada alterna de manera precisa manteniendo alineación y propulsión.		
						Coordino mis piernas para avanzar con control y efectividad en el estilo espalda.			
13	Propulsión mediante la patada alterna en libre					Ejecuto la patada alterna de forma sincronizada manteniendo ritmo y propulsión.			
						Coordino mis piernas para avanzar con seguridad y eficiencia en el estilo libre.			
8	14					Desplazamiento eficiente y controlado brazada espalda	Coordino los movimientos de la brazada de espalda aplicando cada fase con precisión.		
							Ejecuto la brazada de manera fluida y controlada, avanzando eficientemente en el agua.		
9	15	Movimiento eficiente y controlado de estilo libre	Coordino los movimientos de la brazada libre aplicando cada fase con precisión.						
			Ejecuto la brazada de manera fluida y controlada, avanzando eficientemente en el agua.						
	16	Impulso eficiente y controlado mediante salidas en estilos espalda y libre	Ejecuto la salida de espalda y libre aplicando la técnica de manera correcta.						
			Inicio el nado con impulso eficiente y controlado en ambos estilos.						
	17	Desplazamiento eficiente y controlado en estilos espalda y libre	Nado los estilos espalda y libre aplicando correctamente la técnica.						
			Me desplazo en el agua de manera eficiente, coordinada y controlada.						
10	18	Propulsión eficiente, controlada y precisa de la patada del estilo pecho	Coordino de manera eficiente los movimientos de piernas durante la patada simultánea del estilo pecho.						
			Aplico correctamente las fases de la patada para desplazarme con control y propulsión en el agua.						
	19	Propulsión y control en la patada del estilo pecho en posiciones ventral y dorsal.	Ejecuto de manera coordinada la patada simultánea en estilo pecho manteniendo propulsión y control durante el nado.						
			Aplico correctamente las fases de la patada en posiciones ventral y dorsal para desplazarme con eficiencia y precisión.						
11	20	Desplazamiento eficiente y controlado en el estilo pecho	Coordino de manera precisa los movimientos de brazos y piernas durante la brazada del estilo pecho.						
			Aplico correctamente las fases de la brazada para desplazarme de forma eficiente y controlada en el agua.						
	21	Desplazamiento eficiente, fluido y controlado en el estilo mariposa	Coordino de manera eficiente los movimientos de brazos y piernas durante la brazada de mariposa.						
			Aplico correctamente las fases de la brazada						
12	22	Desplazamiento eficiente, fluido y controlado en los estilos pecho y mariposa	Coordino de manera eficiente brazos y piernas al ejecutar los estilos pecho y mariposa.						
			Realizo desplazamientos fluidos y controlados aplicando la técnica de ambos estilos.						
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO									
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNJA el desarrollo motriz, físico y técnico mediante la práctica organizada y progresiva de los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo hábitos de vida saludable y fortaleciendo su crecimiento personal, social y emocional, a fin de lograr una ejecución correcta y autónoma de las habilidades propias de esta disciplina.			
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el dominio corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo mientras fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de los conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático.		
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS		
28	62					Control postural en estilo espalda	Coordino mi postura mientras ejecuto la patada, el rolido y el movimiento de brazos en el estilo espalda.		
								Mantengo alineación y control para desplazarme con mayor estabilidad y eficiencia en el agua.	
							Perfecciono la extensión de codo y ejecuto cada fase de la brazada de espalda con precisión y control.		
						Coordinación v eficiencia en la brazada de			

	63						Coordinación y eficiencia en la brazada de estilo espalda	Coordino mis segmentos corporales de manera independiente para lograr un movimiento eficiente y continuo en el agua.
29	64						Globalida estilo espalda y coordinacion	Coordino con fluidez los movimientos de brazos, la patada y el rolido para mantener un nado continuo en el estilo espalda.
								Ejecuto el viraje con giro, empuje y deslizamiento controlados para lograr transiciones eficientes en el recorrido.
	65						Salida del estilo espalda, viraje y toque	Ejecuto la salida del estilo espalda con control, integrando mis movimientos para iniciar el recorrido con precisión.
								Coordino salida, viraje y toque de manera continua para mantener una ejecución eficiente durante todo el nado.
30	66						Salida, ejecución, viraje y toque del estilo espalda coordinando sus fases	Demuestro coordinación y control en la ejecución completa del estilo espalda, incluyendo salida, brazada, viraje y toque.
								Aplico de manera precisa y continua cada fase técnica para mejorar eficiencia y fluidez en el nado.
	67						Estilo libre, rolido y estabilidad.	Mantengo la postura correcta durante la patada, el rolido y la brazada, desplazándome con estabilidad y control en el agua.
								Coordino movimientos de brazos y piernas conservando la alineación corporal para ejecutar desplazamientos eficientes y precisos.
31	68						Coordinación y eficiencia en la brazada de estilo libre	Coordino correctamente los movimientos de brazos aplicando la extensión de codo y las fases de la brazada para mejorar eficiencia y precisión.
								Aplico independencia segmentaria en la brazada libre, logrando desplazamientos coordinados y controlados en el agua.
	69						Desplazamiento eficiente y continuo en estilo libre con integración de brazos	Coordino de manera fluida la acción alterna de brazos, la patada y el rolido, manteniendo relajación y eficiencia en mi desplazamiento.
								Aplico correctamente la técnica del viraje, controlando el giro, el empuje y el deslizamiento para avanzar de manera continua en el agua.
32	70						Desplazamiento eficiente, continuo y fluido en estilo libre con sus respectivos componentes	Coordino la salida, el nado, el viraje y el toque final, manteniendo fluidez y control durante todo el recorrido.
								Mantengo desplazamientos eficientes y continuos en el agua aplicando correctamente todos los elementos técnicos del estilo libre.
	71						Estilo libre con integración y coordinación de sus componentes técnicos	Coordino de manera efectiva la salida, el nado, el viraje y el toque, manteniendo cada fase controlada y fluida.
								Evalúo y ajusto mi ejecución del estilo libre para mejorar continuamente mi desempeño en el agua.
33	72						Estilo pecho ajuste de postura y técnica de patada	Mantengo el ajuste postural correcto y ejecuto la patada del estilo pecho con técnica y precisión.
								Practico y aplico las fases de la patada fuera y dentro del agua, mejorando mi control y eficiencia en el nado.
	73						Estilo pecho ajustando la brazada y la respiración	Ajusto correctamente los elementos técnicos de la brazada en el estilo pecho durante mi nado.
								Mantengo la coordinación de mis miembros superiores con los ciclos respiratorios para nadar de manera eficiente y armoniosa.
34	74						Estilo pecho coordinando brazos y piernas	Ejecuto el estilo pecho de forma armoniosa y eficiente en cada desplazamiento.
								Coordino de manera efectiva el movimiento de mis miembros superiores e inferiores durante el estilo pecho.
	75						Estilo pecho con salida, entrada y viraje.	Coordino correctamente la salida, la entrada y el viraje del estilo pecho para mantener desplazamientos eficientes.
								Aplico el giro, empuje y deslizamiento con control, logrando continuidad y fluidez en el nado.
35	76						Estilo pecho con salida, nado, viraje y toque final	Coordino de manera efectiva la salida, el nado, el viraje y el toque final en el estilo pecho.
								Evalúo y ajusto mi ejecución para mejorar la eficiencia y precisión en cada fase del nado.
	77						Estilo mariposa y ajuste de la ondulación	Afianzo la ondulación ventral y dorsal, ejecutando correctamente la patada delfín en el estilo mariposa.
								Coordino las fases del movimiento ondulatorio para nadar con control y eficiencia en el agua.
	78						Estilo mariposa con coordinacion de brazos, patada y respiración	Ejecuto de manera coordinada la acción simultánea de brazos y patada en el estilo mariposa.
								Coordino los tiempos de la brazada con la respiración para nadar de forma eficiente y controlada.

36	79					Estilo espalda con ajuste postural	Ejecuto de manera coordinada la acción simultánea de brazos y patada en el estilo espalda.
							Ajusto mi técnica general y coordino brazada, respiración y patada para nadar de forma eficiente y armoniosa.
37	80					Estilo mariposa y espalda	Ejecuto correctamente la salida, el viraje y la llegada en los estilos mariposa y espalda.
							Mantengo la técnica fluida del estilo mariposa y ajusto mi ejecución para nadar de manera eficiente y continua.
	81					Estilo mariposa integrando salida, nado, viraje y toque.	Integro correctamente la salida, el nado, el viraje y el toque en el estilo mariposa.
							Evalúo mi ejecución y participo en el festival de destrezas aplicando los gestos técnicos aprendidos.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025			
SEMILLERO DE INTERÉS NATACIÓN - CARRERAS			
MALLA CURRICULAR			
ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Aprender a "Entrenar y Competir"	
TIEMPO	APRENDER A ENTRENAR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y perfeccionar las habilidades motrices específicas de cada disciplina acuática, incluyendo coordinación de brazos y piernas, desplazamiento eficiente en el agua, equilibrio, control postural, fuerza y resistencia, para ejecutar correctamente las técnicas propias de natación, nado con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Fomentar la participación activa y el disfrute de las actividades acuáticas mediante juegos, competencias y retos adaptados a cada disciplina, promoviendo la motivación, la superación personal, la cooperación y el espíritu competitivo saludable en natación, nado con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la comprensión de las técnicas, reglas, estrategias y principios de cada disciplina acuática, favoreciendo la toma de decisiones acertadas, la planificación de movimientos y la capacidad de análisis durante la práctica en las diferentes disciplinas
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer la identidad deportiva, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional durante el proceso de entrenamiento, promoviendo la comunicación asertiva, la empatía y la cooperación entre compañeros en espacios de sana convivencia y apoyo mutuo. Asimismo, dar a conocer los procesos formativos y vincular activamente a los padres de familia para fortalecer su participación y acompañamiento.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Favorecer el desarrollo armónico del cuerpo mediante la práctica sistemática de la natación, fortaleciendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Asimismo, reconocer la influencia de los factores genéticos heredados de los padres para orientar de manera adecuada el proceso formativo, promoviendo hábitos saludables de hidratación, alimentación y recuperación postentrenamiento que optimicen el rendimiento.
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Natación carreras	Perfeccionamiento de la técnica y la táctica en carreras de natación en todos los estilos, enfocándose en coordinación de brazos y piernas, eficiencia en impulsos, virajes estratégicos y control del ritmo para mejorar el rendimiento competitivo.	Ejecute los cuatro estilos de natación aplicando la técnica correcta en brazos, piernas y respiración, manteniendo la eficiencia del impulso y la coordinación durante toda la carrera.
			Aplico estrategias de ritmo y virajes según el estilo y la distancia, demostrando control táctico para mejorar el rendimiento y la posición en la competencia.
2	Natación Aletas	Desarrollo de habilidades en natación con aletas, enfocado en la adquisición y perfeccionamiento de la técnica de patada y coordinación de movimientos de brazos y piernas, la adaptación progresiva al uso de aletas, la mejora de la propulsión y la resistencia en el agua, así como la comprensión de principios básicos de entrenamiento y control del ritmo en distancias cortas y medias.	Realizo desplazamientos con aletas aplicando correctamente la técnica de patada y la coordinación de brazos y piernas, manteniendo un ritmo constante y eficiente en distancias cortas y medias.
			Demuestro adaptación progresiva al uso de aletas, incrementando la propulsión y la resistencia en el agua, aplicando principios básicos de control de velocidad y ritmo durante los ejercicios de entrenamiento.
3	Nado sincronizado	Desarrollo de habilidades en nado sincronizado: coordinación de movimientos de brazos y piernas, control de la respiración, trabajo en equipo, expresión corporal y sincronización con música para la ejecución de rutinas acuáticas precisas y armoniosas.	Ejecute movimientos coordinados de brazos y piernas en el agua, manteniendo la respiración controlada y la alineación del cuerpo según la rutina.
			Demuestro sincronización con el equipo y con la música, aplicando expresión corporal y precisión en los desplazamientos durante la rutina acuática.
4	Clavados	Desarrollo de la técnica básica de despegue, posición corporal en el aire, entrada al agua y control de la seguridad, promoviendo progresión gradual en altura y complejidad de los movimientos.	Realizo despegues y entradas al agua con control y alineación corporal correcta, respetando las normas de seguridad según la altura del trampolín.
			Ejecute secuencias básicas de clavado progresando en dificultad, manteniendo coordinación, equilibrio y concentración durante la ejecución.
5	Waterpolo	Desarrollo de habilidades técnicas de pase, lanzamiento y recepción de balón, desplazamientos y flotación en el agua, aplicación de tácticas básicas de juego y trabajo en equipo para mejorar la participación y el desempeño en partidos.	Realizo correctamente pases, recepciones y lanzamientos del balón, manteniendo flotación y desplazamiento adecuados en el agua.
			Aplico tácticas básicas de juego en equipo, demostrando colaboración, comunicación y estrategia durante los ejercicios y partidos.
6	Salvamento acuático básico y habilidades de seguridad	Desarrollo de técnicas de flotación, rescate, entradas seguras al agua, reconocimiento de riesgos, uso de implementos de salvamento y aplicación de medidas preventivas para garantizar la seguridad propia y de los demás.	Aplico técnicas básicas de flotación, desplazamiento y rescate, asegurando el control del propio cuerpo y la seguridad de la persona rescatada.
			Identifico riesgos en el entorno acuático y utiliza de manera correcta implementos y procedimientos de seguridad para prevenir accidentes.
TIEMPO	APRENDER A COMPETIR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y perfeccionar las habilidades motrices específicas de cada disciplina acuática, incluyendo coordinación de brazos y piernas, desplazamientos eficientes, control postural, fuerza, resistencia y equilibrio, para ejecutar correctamente las técnicas propias de natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático durante la participación en competencias.
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Promover la participación activa y la motivación en competencias y retos acuáticos, fomentando la cooperación, la superación personal, el espíritu competitivo saludable y el disfrute de los desafíos propios de cada disciplina durante la etapa de aprender a competir.
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la comprensión de las técnicas, reglas, tácticas y estrategias de cada disciplina acuática, favoreciendo la toma de decisiones, la planificación de movimientos y la capacidad de análisis durante la participación en competencias de natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer la identidad deportiva, la autorregulación emocional y el trabajo en equipo durante la etapa de aprender a competir, promoviendo comunicación asertiva, empatía y cooperación entre compañeros en actividades y competencias acuáticas. Además, incentivar la participación activa de las familias para apoyar el seguimiento del proceso formativo y fomentar espacios de acompañamiento y motivación en el entrenamiento y la competencia.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Desarrollar y optimizar las capacidades físicas de cada estudiante, como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, teniendo en cuenta los factores genéticos individuales, para mejorar el desempeño y la adaptación al entrenamiento y a la competencia durante la etapa de aprender a competir en natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Natación carreras	Aplicación de la técnica de los estilos, coordinación de movimientos, control del ritmo y la resistencia, ejecución de salidas y virajes, y desarrollo de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y confiada.	Ejecute carreras aplicando la técnica correcta de los estilos, realizando salidas y virajes con coordinación y seguridad.
			Aplico estrategias básicas de ritmo y desplazamiento, demostrando control, motivación y participación activa en competencias.
2	Natación Aletas	Aplicación de la técnica de patada y coordinación de brazos y piernas, control del ritmo y la propulsión, ejecución de salidas y virajes, y desarrollo de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y eficiente.	Demuestro capacidad para mantener un ritmo constante y adecuado durante toda la carrera, ajustando la velocidad según la distancia y el estilo.
			Evaluo su propio desempeño y realiza ajustes técnicos y tácticos en función de los resultados obtenidos en cada carrera.
3	Nado sincronizado	Perfeccionamiento de la coordinación de movimientos de brazos y piernas, control de la respiración, sincronización con el equipo y con la música, precisión en las rutinas y aplicación de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y efectiva.	Aplico estrategias de presentación y colocación en el agua para mejorar la puntuación y la coordinación grupal en competencias
			Evaluo su ejecución y realiza correcciones técnicas y tácticas en colaboración con el equipo para optimizar la rutina.
4	Clavados	Perfeccionamiento del despegue, control de la postura y equilibrio en el aire, entrada al agua segura y progresión gradual de la dificultad de los movimientos, fortaleciendo la coordinación, concentración y confianza en el entrenamiento.	Aplico progresión gradual en la dificultad de los clavados, combinando técnica y control para lograr ejecuciones más complejas de manera segura.
			Ajusto la coordinación de brazos, piernas y tronco durante el salto para mejorar la precisión y la estética del clavado en competencias.
5	Waterpolo	Aplicación de técnicas de pase, lanzamiento y recepción, desplazamientos eficientes y flotación en el agua, implementación de tácticas básicas de juego y fortalecimiento del trabajo en equipo para participar de manera efectiva y segura en partidos y competencias	Aplico progresión de habilidades técnicas y tácticas según la complejidad del partido, ajustando movimientos y estrategias según la situación de juego.
			Evaluo situaciones de juego y toma decisiones rápidas para colaborar con el equipo en la defensa y el ataque.
6	Salvamento acuático básico y habilidades de seguridad	Aplicación de técnicas de rescate y flotación, uso adecuado de implementos de seguridad, reconocimiento de riesgos y estrategias de actuación bajo presión para participar en competencias de salvamento de manera segura y efectiva.	Coordino acciones con compañeros en simulacros de rescate, aplicando estrategias de equipo para optimizar la eficiencia del salvamento.
			Mantengo concentración, manejo emocional y motivación durante la participación en competencias de salvamento acuático.
EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE TRANSICIÓN			

OBJETIVO GENERAL	Diseñar, evaluar y optimizar un plan de entrenamiento de seis meses, ajustando progresivamente el volumen e intensidad de las sesiones, con el fin de mejorar la técnica, la coordinación motriz, la resistencia física y las habilidades tácticas en cada disciplina acuática, fomentando la participación competitiva, la seguridad, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional durante las prácticas y competencias.
------------------	--

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 4



PLAN PEDAGÓGICO

NATACIÓN
2024 - 2027



Comité directivo

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte
Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDRD
Comité Directivo y Asesor

Director General

- Daniel García Cañón

Secretario General

- Gabriel Lagos Medina

Subdirector Administrativo y Financiero

- Juan Carlos Rodríguez Waltero

Subdirector Técnico de Recreación y Deportes

- Iván Darío Morales

Subdirectora de Contratación

- Erika Daniela Barrera Pedraza

Subdirectora Técnica de Construcciones

- Katherin Amaya Roa

Subdirector Técnico de Parques

- Rodrigo Alberto Manrique Forero

Nivel asesor

Asesor Código 105 Grado 01 de la Dirección y Coordinación del Proyecto

Jornada Escolar Complementaria.

- William René Torres Agudelo

Versión 3. Plan Pedagógico del Centro de Interés Natación- IDRD 2026



Realizadores

Componente pedagógico Jornada Escolar Complementaria - IDRD:

- Heidy Martínez Triana
- Percy Emerson Espinosa
- Natalia Bermeo Berrío
- Elizabeth Obando
- Diego Sabogal Gómez
- Sandra Valencia
- Lelybeth Hernández Ramos

Componente psicosocial Jornada Escolar Complementaria - IDRD:

- Paula Sofía Peña Ruiz
- Sorely Nayid Aguilera López
- Rocío Joanna Quiroga Ramírez
- Angela Viviana Galvis Bernal
- Diego Alejandro Villamil Salamanca
- Angie Catherin Gómez Buitrago
- Luigui André Castro Huérfano

Componente operativo Jornada Escolar Complementaria - IDRD:

- Eddy Yubelny Rojas Abello

Formadores Equipo de innovación

- Elvira Alejandra Ortiz Cardona
- Jessica Alejandra Suárez Pérez
- Edward Zamora Salazar
- Humberto Buitrago López

Diseño y diagramación del documento

- Natalia Cristina García Medina
- Gerardo Andrés Acero Castillo



TABLA DE CONTENIDO



1. Presentación
2. Introducción
3. Marco Normativo
4. Contexto
5. Componentes y objetivos del programa JEC
6. Fundamento pedagógico y psicosocial del programa
7. Propuesta pedagógica
Jornada Escolar Complementaria
8. Nociones y lineamientos pedagógicos
9. Metodología de atención
10. Rol del formador



- 
11. Valoración formativa
 12. Aporte de la valoración formativa al fortalecimiento curricular en las IED
 13. Microdiseño curricular
 14. Justificación
 15. Propósitos del centro de interés
 16. Concepto del deporte
 17. ¿Qué esperamos fortalecer en el escolar desde el centro de interés?
 18. Normas del centro de interés
 19. Metodología de enseñanza
 20. Referencias



Presentación



El programa Jornada Escolar Complementaria (JEC) del proyecto de inversión 8159 Formación integral de la primera infancia, infancia, adolescencia y juventud a través de procesos de exploración, apropiación e iniciación mediante el juego y el deporte en Bogotá D.C., es una propuesta pedagógica y social del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), que busca fortalecer la formación integral de los estudiantes como sujetos de derechos, siendo protagonistas en el desarrollo de sus capacidades motrices, lúdicas, cognitivas y psicosociales. Este programa, enmarcado en el Plan de Desarrollo Distrital (PDD) 2024-2027 "Bogotá Camina Segura", se articula con el programa de gobierno "Bogotá deportiva, recreativa, artística, patrimonial e intercultural", a través de actividades complementarias a la jornada escolar regular desarrolladas en las distintas Instituciones Educativas Distritales (IED) de la ciudad de Bogotá, que buscan promover el desarrollo personal y social de los estudiantes, brindándoles oportunidades para participar en espacios seguros que fomenten su bienestar, creatividad y compromiso ciudadano.

El proyecto tiene como propósito principal consolidar una educación integral que trascienda las aulas escolares, integrando el deporte como pilar fundamental del aprendizaje; los participantes tienen la oportunidad de explorar y desarrollar sus habilidades en los Centros de Interés (CI), además de participar en actividades recreativas que fortalezcan su creatividad, identidad cultural y sentido de comunidad. Así mismo, este enfoque procura formar mejores ciudadanos, contribuyendo a reducir la deserción escolar y a consolidar entornos de aprendizaje atractivos e inclusivos.

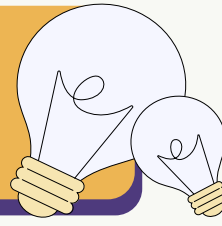
El impacto del Proyecto JEC trasciende el ámbito educativo, pues busca fortalecer la cohesión social, promover la convivencia intercultural y consolidar una ciudad más segura e inclusiva. A través de esta propuesta, el IDRD promueve la formación de una generación de ciudadanos conscientes,

responsables y activos, capaces de construir una sociedad más equitativa y recíproca. Este programa representa una apuesta integral por el futuro de los Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes (NNAJ), donde el deporte, la recreación y el respeto por el medio ambiente se convierten en motores de transformación social.

Igualmente, el proyecto JEC contempla como una de sus "estrategias", la creación de "Equipos Semilleros" en todas las disciplinas deportivas, los cuales se consideran dentro de la estructura del deporte Capitalino, como la primera "Etapas de Transición" al proceso de "Rendimiento Deportivo de Bogotá" y que tiene como propósito fortalecer en un futuro próximo la base deportiva de nuestra ciudad.



Introducción



Este documento ofrece una guía pedagógica incluyente detallada del "Proyecto 8159", con el cual se busca articular los procesos de formación integral de los diferentes centros de interés del IDRD con los de las Instituciones Educativas Distritales, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades motrices, cognitivas, lúdicas y psicosociales en ambientes seguros y motivadores.

Además, se presenta el contexto histórico de la JEC en donde se ilustra el recorrido del proyecto a través del tiempo, el marco teórico y normativo que sustenta este proyecto de inversión ciudadana, resaltando sus antecedentes y su

impacto a nivel nacional como internacional, nociones y lineamientos pedagógicos, procesos de valoración formativa, y también, da muestra de las nociones y corrientes pedagógicas junto con el microdiseño curricular de cada centro de interés como guía del proceso pedagógico desarrollado en la Jornada Escolar Complementaria.

Paralelamente, incluye la posibilidad de orientar un posible "proyecto de vida" a través, de la detección de talentos bajo la dinámica metodológica de "Aprender a Entrenar y Competir" por medio de los "Semilleros JEC".



Marco normativo



El deporte como derecho y aporte a la Sostenibilidad

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2018), reconoció al deporte y la educación física como un derecho fundamental para todo el mundo a través de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte en su primer artículo:

- “Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya sea basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor”.
- La Jornada Escolar Complementaria en Colombia tiene un desarrollo histórico legal que se remonta a la Ley 115 de

1994, que estableció la obligatoriedad de la educación básica y media. Desde entonces, se han implementado leyes y decretos que han fortalecido la JEC, entre los que se destacan la Ley 633 del 2000, que formaliza las fuentes de financiación de las jornadas escolares complementarias, el Decreto 5012 de 2009, que creó el Programa de Jornada Escolar Complementaria, y el Decreto 1278 de 2018, que reglamentó la implementación de la JEC en instituciones educativas oficiales y privadas, y de otros que se referencian más adelante.

Entre los antecedentes legales que han contribuido al desarrollo de la JEC en Colombia, se encuentran: (Fig.1)



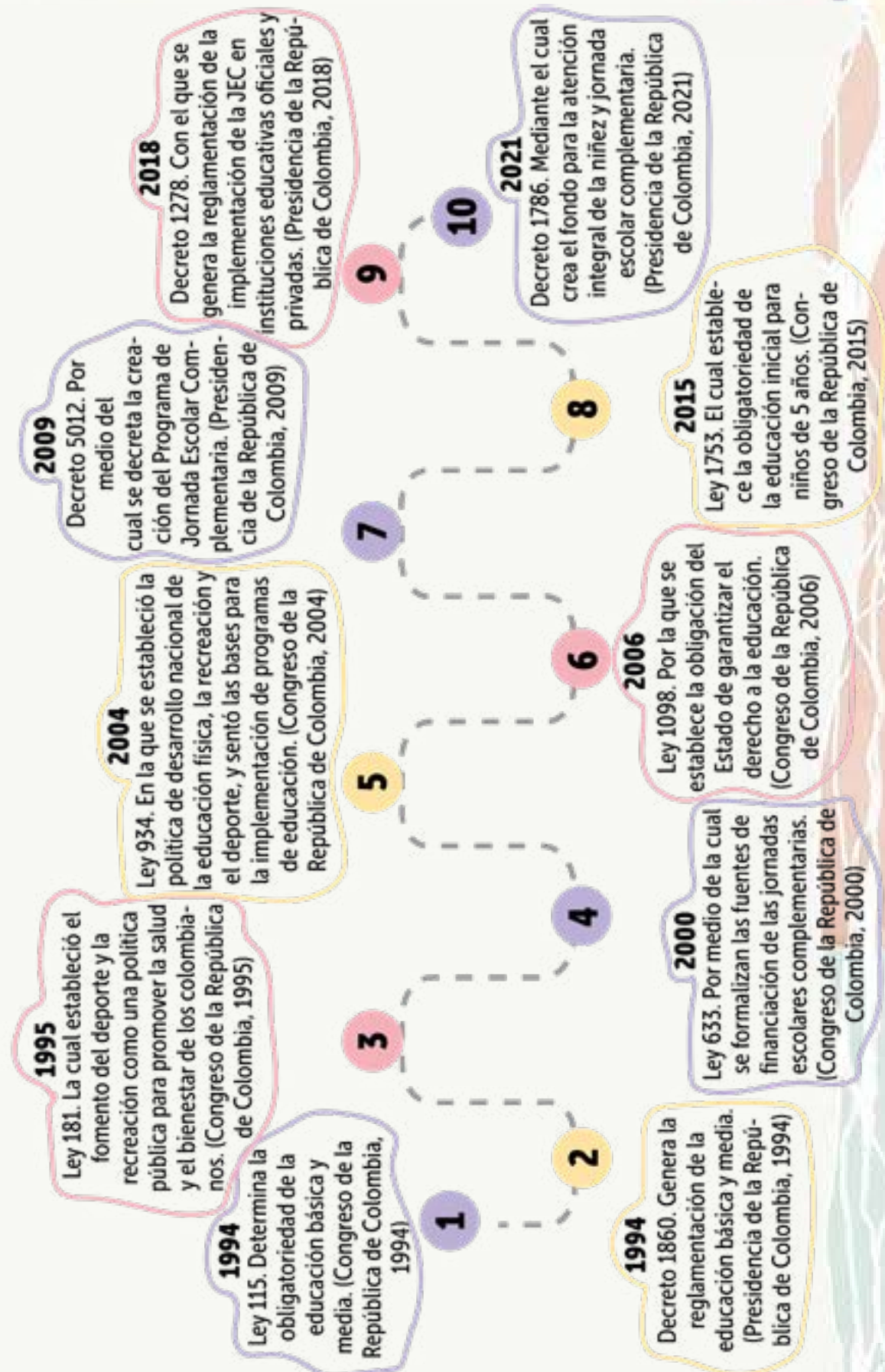


Fig 1: Línea de tiempo Antecedentes legales del desarrollo de JEC en Colombia

De acuerdo con lo anterior, el IDRD entiende su papel e incidencia para promover el desarrollo del bienestar, las capacidades físicas, formativas y psicosociales a través de la práctica deportiva en el contexto educativo.

En el artículo quinto de la carta se refleja que los encargados de la promoción de la educación física, actividad física y deporte deben tomar en consideración el principio global de sostenibilidad, tanto económica como social, medioambiental y deportiva.

De acuerdo con este principio, el IDRD acoge la Agenda 2030 y define estrategias para la contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), entendiendo al deporte como una herramienta, donde, a través de un modelo pedagógico adecuado, éste resulta ser un generador de valores sociales y personales positivos, y su práctica contribuye a la formación integral del ser humano consciente, de derechos, deberes y responsable sobre su entorno, con base en esto, los programas de iniciación y Formación Deportiva identifican cuáles son los objetivos donde su accionar refleja un impacto, de la siguiente manera:

El deporte y la actividad física brindan un gran aporte a la salud y el bienestar de las personas, gracias a la promoción de los hábitos y estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, principalmente aquellas crónicas no transmisibles, disminuye el sedentarismo y sus efectos, fortalece la gestión emocional, los factores motivacionales contribuyendo directamente a la salud mental, así como factores interpersonales como la identidad y la socialización. Los programas de Iniciación y Formación Deportiva se ejecutan en cumplimiento de:

- **La Constitución Nacional en su artículo N°52 donde se determina que:**
- El deporte y sus manifestaciones como una función de la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.
- El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social.
- El derecho de todas las personas a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.

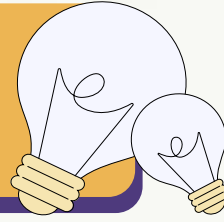
- El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

La Ley 181 de 1995 (Ley del deporte) que define:

- Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
- Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.
- Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo del Ministerio del Deporte impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.



Contexto



Antecedentes internacionales, nacionales y distritales

Antecedentes internacionales

Se resalta que la JEC en Colombia se inspira en antecedentes mundiales que también han buscado fortalecer la educación integral de los estudiantes en sus respectivos países, como lo son: el Programa "After-School" (1990) de Estados Unidos, que busca apoyar el desarrollo integral de niños, al proporcionarles un entorno seguro que estimule su crecimiento y aprendizaje después de la jornada escolar. El Programa "Jornada Ampliada" (2008) de Chile, el cual se implementó con el objetivo de ampliar el tiempo pedagógico y ofrecer una educación más completa a los estudiantes del país austral, el Programa "Aprendizaje Extendido" (2010) de Reino Unido y el Programa "Educación Integral" (2013) de Brasil, que fue una iniciativa del gobierno brasileño, implementada con el objeto de ofrecer una educación más completa e integral a los estudiantes de educación básica.

Antecedentes nacionales

A nivel nacional se puede resaltar que la Jornada Escolar Complementaria (JEC) ha sido implementada en los diferentes departamentos del país. Algunos de ellos son:

- **Cauca:** Cauca: En donde gracias a la alianza con el Ministerio de Educación Nacional (MEN), la Fundación Carvajal, desde el año 2011, ha apoyado la implementación de la JEC en este departamento (FundaciónCarvajal-MEN, 2014, p. 6).
- **Santander:** En este departamento la caja de compensación Comfenalco Santander, desde hace

24 años ha implementado el programa "Talentos que brillan", el cual, hace varios años, hace parte de la JEC, beneficiando a niños y jóvenes del Departamento (Alfaro Torres, 2024). Es importante destacar nuevamente que la JEC es un proyecto que busca contribuir al desarrollo integral de los NNAJ en Colombia, y su implementación puede variar dependiendo de las necesidades y contextos específicos de cada región.

Antecedentes Distritales.

El programa de Jornada Escolar Complementaria en Bogotá inició con el proyecto 40x40, el cual se creó como estrategia para ampliar la jornada educativa en las IED Distritales, combinando la ampliación de jornadas únicas y la ampliación de la jornada a 40 horas semanales en colegios con doble jornada escolar. A continuación, se presenta una infografía relacionando la línea de tiempo del Proyecto Jornada Escolar Complementaria, teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes, evolución, impacto y beneficios del Proyecto desde el IDRD.

**2013
2015**

Proyecto 40x40

Objetivo: Actividades deportivas y recreativas para 40.000 estudiantes.

Logros: Benefició a mas de 40.000 estudiantes.



Tiempo Escolar Complementario

Objetivo: Ampliar cobertura a 60.000 estudiantes.

Logros: Consolidó formación integral.

**2016
2019**

**2020
2023**

Jornada Escolar Complementaria

Objetivo: Educación integral para 100.000 estudiantes

Logros: Fortaleció infraestructura deportiva.



Nueva administración JEC

Objetivo: Consolidar y expandir el proyecto.

Retos: Abordar desafíos educativos y sociales.

**2024
2027**

Componentes y objetivos del programa JEC



Objetivo general.

El Proyecto de inversión Formación Integral 8159, bajo el Plan de desarrollo "Bogotá Camina Segura" 2024-2027, promueve mediante la Jornada Escolar Complementaria la Formación integral de la primera infancia, infancia, adolescencia y juventud (con y sin discapacidad) a través de procesos de exploración, apropiación e iniciación en Bogotá D.C.

Objetivos específicos

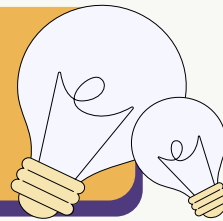
- Diseñar, aplicar y valorar procesos pedagógicos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva formativa para NNAJ con y sin discapacidad que involucren aspectos formativos y psicosociales.
- Favorecer el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en los NNAJ a través de los centros de interés, incidiendo de manera significativa en la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica deportiva intencionada

- Contribuir a la disminución de contextos de vulnerabilidad que predominan en determinados sectores de la ciudad por medio de la implementación y fortalecimiento del programa JEC.

Objetivos específicos- Componente semilleros

- Diseñar e implementar unidades didácticas de entrenamiento deportivo que integren métodos de enseñanza adaptados a los procesos de maduración biológica y psicológica de los NNJA, asegurando la inclusión efectiva de estudiantes con discapacidad en las sesiones.
- Garantizar el cumplimiento de los requisitos administrativos y técnicos deportivos para la inscripción de los NNAJ seleccionados, asegurando su presencia efectiva en el calendario de competencias desde la fase intramural, zonal hasta la final nacional de los Juegos Intercolegiados.

Componentes del proyecto:



1. Componente Psicosocial:

Tiene como objetivo promover el bienestar mental, emocional y social de los escolares y su entorno; por medio de una metodología teórico-práctica que aporte a la formación integral y a los procesos psicosociales dentro del contexto de la Jornada Escolar Complementaria. Se orienta hacia la formación de NNAJ ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica.

2. Componente Pedagógico:

El componente pedagógico promueve la formación integral de los NNAJ mediante el fortalecimiento de las dimensiones del

desarrollo humano a través del deporte escolar, fomentando habilidades para la vida, pensamiento crítico, autonomía, liderazgo y valores en las Instituciones Educativas Distritales, así como el fortalecimiento curricular en las IED mediante el proceso de articulación y armonización de la SED.

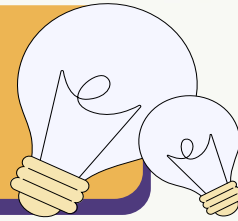
3. Componente de Semilleros:

Busca identificar y potenciar promesas deportivas en diversas áreas, como el deporte.

4. Componente Operativo:

Se encarga de la logística y la organización de las actividades, asegurando que se desarrollen de manera eficiente y efectiva.

Objetivos del plan pedagógico

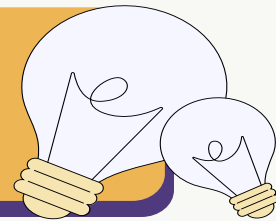


El propósito del Plan Pedagógico (P.P.) es el de brindar los lineamientos y orientaciones necesarios para el pleno desarrollo de los centros de interés de en el marco de la formación integral y la promoción del deporte escolar: aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

El P.P. se construye como una guía para la elaboración de las planeaciones de las sesiones de clase, estableciendo unos parámetros pedagógicos y psicosociales, que contribuyan al qué hacer del formador, a la reflexión sobre su ejercicio

y a la identificación de necesidades reales de los NNAJ con y sin discapacidad que participan en los diferentes centros de interés. Este documento incluye los objetivos, modelo pedagógico, valoración formativa, contexto histórico, lineamientos pedagógicos, estrategias didácticas, entre otros, con los cuales el formador(a) podrá diseñar, implementar y hacer seguimiento a las sesiones de clase acorde con el desarrollo y etapa en la que se encuentre el escolar, logrando con ello respetar los procesos evolutivos y biológicos de cada ser, para su formación integral.

Fundamento pedagógico y psicosocial del programa



Una apuesta pedagógica y social a partir de la práctica deportiva escolar

La propuesta pedagógica de la JEC del IDRD se centra en la formación integral de NNAJ, a través de la práctica deportiva escolar en diversos ciclos e Instituciones Educativas Distritales. Este enfoque busca desarrollar dimensiones del desarrollo: motriz, lúdica, psicosocial y cognitiva, promoviendo un proceso continuo y dinámico.

La práctica deportiva se estructura en tres instancias:

- 1. Instrumento de formación:** Se considera un medio para el diálogo, el desarrollo personal y la inclusión social, facilitando el autoconocimiento y la gestión emocional, centrándose más en promover escenarios de formación que de entrenamiento y técnica deportiva.
- 2. Práctica intencionada:** Para los NNAJ que participan en los diferentes centros de interés, se promueve el desarrollo personal y social a través del fortalecimiento de la cultura de la práctica de las disciplinas específicas, orientadas al fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo humano.
- 3. Opción de vida:** Para aquellos NNAJ que buscan un proyecto de vida, la incorporación del deporte implica una serie de elementos clave que abarcan el desarrollo físico,

mental y social, garantizando así que los centros de interés y el deporte escolar, se conviertan en un estilo de vida y hagan parte de su futuro.

4. La propuesta también fomenta la creatividad y el pensamiento crítico, promoviendo valores éticos y juego limpio, así como el desarrollo de un proyecto de vida colectivo; se enfatiza un enfoque diferencial, al tiempo que se desafían estereotipos sociales.

El objetivo es facilitar la convivencia y construir ciudadanía, donde los NNAJ se convierten en actores activos en sus comunidades, participando en transformaciones sociales y apropiándose de espacios públicos como parques y escenarios deportivos, que son vistos como ambientes de aprendizaje y convivencia. En este contexto, los centros de interés van más allá de la competencia, promoviendo la amistad, la solidaridad y el respeto por la otredad, así como aspectos relacionados con la formación integral.

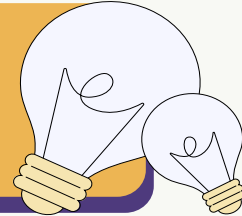
De este modo, el trabajo pedagógico y psicosocial realizado por los formadores y formadoras se fortalece al incorporar un enfoque práctico que permita a NNAJ comprender el centro de interés y su práctica como un medio para fortalecer

la participación ciudadana.

Esto no solo fomenta un sentido de comunidad y responsabilidad, sino que también actúa como una estrategia de prevención ante situaciones que podrían poner en riesgo

su bienestar. Al entender el centro de interés como un espacio de aprendizaje y desarrollo personal, se contribuye a formar individuos más conscientes y comprometidos con su entorno.

Componente Psicosocial



El componente psicosocial brinda orientaciones y lineamientos en este ámbito a través del fortalecimiento de los adultos significativos que acompañan a los NNAJ: formadores, gestores LED, zonales y familias, con el propósito de favorecer su desarrollo integral. Se orienta sobre cómo fortalecer procesos de desarrollo personal en los NNAJ como la autoestima, la gestión emocional y la motivación,

así como consolidar procesos sociales fundamentales para la vida en comunidad, entre ellos la comunicación, la empatía, los valores, el trabajo en equipo y la ciudadanía. La implementación de acciones en el ámbito psicosocial se basa en el Modelo Holístico de la carrera deportiva, en la etapa de formación:



Nivel	Elementos Clave	Aplicación en el deporte de formación	Objetivos Psicosociales / Indicadores
 Nivel Deportivo	Desarrollo / Formación	El deporte como medio para la formación integral. Se consolidan las habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte.	Mejora del compromiso deportivo, perseverancia y disciplina.
 Nivel Psicológico	Niñez Adolescencia	Se fortalece la identidad personal y deportiva, importancia de la identificación de emociones y la regulación emocional.	Autoestima, regulación emocional, resiliencia, motivación intrínseca. 
 Nivel Psicosocial	Compañeros - Formador - Padres	El entorno de entrenamiento (centro de interés, compañeros, formador) se convierte en el principal grupo de referencia. Los padres ofrecen apoyo emocional y logístico.	Comunicación asertiva, cooperación, comunicación, trabajo en equipo, manejo de la rivalidad.
 Nivel Académico / Vocacional	Educación primaria-Secundaria	Compatibilización de estudios con la práctica deportiva. Desarrollo de habilidades organizativas y de planificación.	Responsabilidad académica, gestión del tiempo, orientación vocacional deportiva. 
 Nivel Financiero	Familia	Dependencia económica de la familia.	Valoración del esfuerzo, responsabilidad en el uso de recursos.
 Nivel Legal	Menores / transición a mayoría de edad	El joven deportista se encuentra protegido legalmente por tutores o padres, pero empieza a asumir responsabilidades propias.	Conocimiento de derechos y deberes, conducta ética y responsable.

Adaptación Modelo Holístico de Carrera deportiva Wylleman Reints & Knopp a JEC.

Desde el componente se busca transversalizar contenidos teórico-prácticos dirigidos a formadores, gestores IED y zonales mediante el “Proceso Modular”, documento que contiene la propuesta teórico-práctica que orienta la implementación de los contenidos psicosociales en los centros de interés. Este proceso incluye módulos temáticos anuales, dentro de los cuales se desarrollan capítulos relacionados con las temáticas psicosociales.

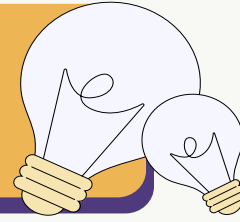
El Proceso Modular 2024–2027 se articula con el Plan de Desarrollo Distrital “Bogotá Camina Segura”. Esta estrategia inició en 2024, y ha implementado los módulos “Las relaciones interpersonales en el marco de la práctica deportiva” y “Habilidades socioemocionales”.

De acuerdo con estos contenidos, los formadores realizan actividades que propenden por el fortalecimiento de dinámicas psicosociales con los NNAJ, para que puedan gozar de espacios de formación seguros, armónicos, y que a su vez estas mismas dinámicas puedan impactar positivamente sus relaciones interpersonales en su familia, barrio, colegio y comunidad.

El componente también implementa la caracterización psicosocial y mapeo de riesgos psicosociales, mediante la cual se indaga en las condiciones, necesidades y características de los NNAJ, así como los riesgos psicosociales a los que están potencialmente expuestos. Esta actividad permite generar estrategias oportunas, efectivas y contextualizadas para fortalecer las redes de apoyo, sensibilizar y prevenir los riesgos identificados.



Semilleros



Bajo el marco del Sistema Deportivo Olímpico y Paralímpico de Bogotá D.C., el proyecto JEC y su estrategia de "Semilleros" actúan como el puente hacia las etapas de Talento y Rendimiento. Su enfoque se centra en la construcción de una base deportiva sólida, fundamentada en el respeto por los procesos de maduración de NNAJ. Para ello, implementa una metodología rigurosa de evaluación y seguimiento en los componentes físico, técnico, táctico, psicosocial y educativo. El objetivo principal es consolidar procesos de formación deportiva incluyente (de escolares con y sin discapacidad) en los diferentes colegios. A través de la detección temprana de talentos, el programa busca nutrir las etapas subsiguientes de la "Bogotá Competitiva", fortaleciendo así el ecosistema deportivo de la ciudad.

Dicha estrategia se fundamenta en la "detección de un posible talento" visto desde la teoría según diferentes autores como:

- Según Gabler y Ruoff 1979, como se citó en (Baur, 1993, p. 6), "un talento deportivo es aquel que, en un determinado estado de la evolución, se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, los cuales, con mucha probabilidad, le llevarán, en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte".
- Zatsiorski (1989, p. 283). Por otro lado, confirma que "el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomofisiológicas que crean, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto"
- López (2000: 9), expresa que: "Talento consiste "en una

aptitud natural o adquirida para hacer algo. El talento depende de la capacidad individual, de las motivaciones del sujeto y del medio social; es expresión de la interacción de estas condiciones. El talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado".

- Hahn (1988: 9), el talento es una aptitud acentuada en una dirección que supera la medida normal, que todavía no está desarrollada completamente. Por talento deportivo se entiende la disposición en el caso normal de que pueda y quiera lograr los rendimientos altos en el campo del deporte.

Más allá del deporte, Semilleros enseña a vivir. Al aprender a entrenar y competir, los menores —con y sin discapacidad— transitan por el éxito y el fracaso, el esfuerzo y el descanso. En ese equilibrio de risas, lágrimas y logros, es donde realmente se construye el carácter de un gran ser humano.

Proceso de articulación y armonización curricular

Los colegios que cuentan con un Proyecto Educativo Institucional (PEI) cimentado, respaldado por una dirección activa y una trayectoria pedagógica abierta a la innovación y la transformación de la escuela, son los más propicios para la organización e implementación de acciones que favorezcan el currículo. Desde la experiencia, existen modelos de organización escolar flexibles, participativos, democráticos, otros con una visión tecnológica, etc.

Por lo anterior, la Jornada Escolar Complementaria cuenta con un proceso donde el IDRD se armoniza con el PEI y se articula con el currículo de las IED. Este proceso presenta

una serie de niveles y acciones orientados al diálogo entre el IDRD y las IED, con el fin de encontrar los puntos de convergencia entre la propuesta del programa JEC y el componente pedagógico del PEI. La ejecución de este proceso busca robustecer los diseños curriculares de los Proyectos Educativos Institucionales. De acuerdo con lo anterior, la SED estipula 2 procesos:

Armonización y articulación.

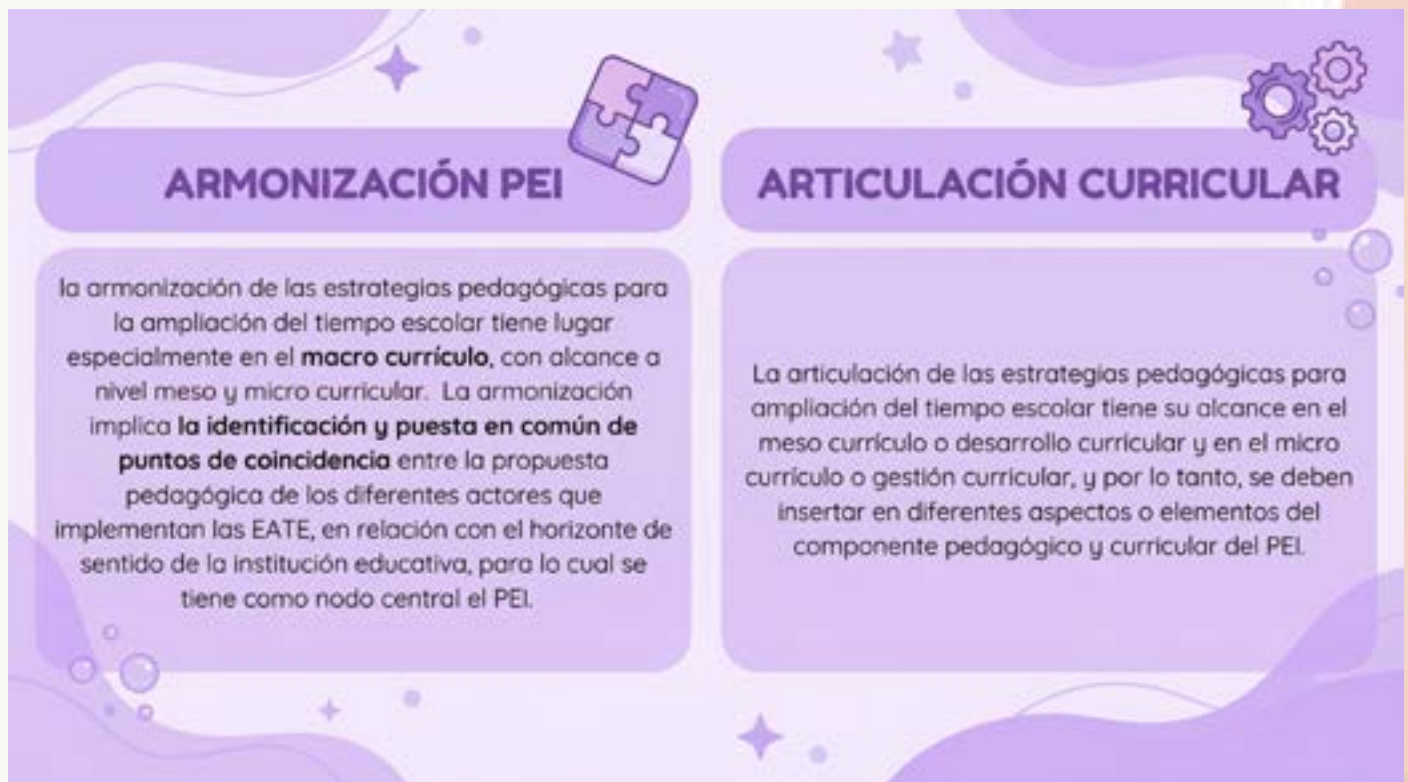


Tabla 2. Armonización y articulación curricular - Fuente: Estrategias de Ampliación del Tiempo Escolar - Articulación con el Currículo y Armonización con el PEI - Secretaría de Educación Distrital – DEPB - 2025

Así mismo, la SED propone una serie de Niveles de Articulación con el currículo y Armonización con el PEI:

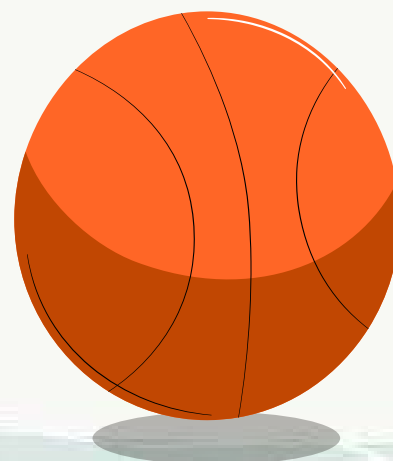




Fig. 3. Diseño de estructura componente pedagógico- Fuente: Estrategias de Ampliación del Tiempo Escolar - Articulación con el Currículo y Armonización con el PEI - Secretaría de Educación Distrital - DEPBB - 2025

Si bien la SED propone un nivel inicial y 7 niveles principales de articulación y armonización, en el año 2024, en una mesa interdisciplinar llevada a cabo entre la SED y el IDRD, se concertó que, como entidad aliada, el IDRD priorizará y desarrollará las siguientes acciones orientadoras y niveles:

Nivel 0: Armonización con el PEI

En esta fase se identifican posibles escenarios de armonización y articulación con docentes y entidades aliadas, considerando las estrategias pedagógicas implementadas o por implementar.

Orientaciones clave:

- Acciones orientadas al diálogo entre actores del IDRD y docentes y directivos docentes de las IED, con el fin de encontrar los puntos de convergencia entre la propuesta de las entidades aliadas y el componente curricular del PEI.
- Sugerir en el marco de la implementación de los centros de interés deportivos y las mesas de trabajo entre las partes, estrategias pedagógicas pertinentes basadas en el PEI.
- Concertación de cronograma de acciones pedagógicas: Se proyectan las reuniones que se desarrollarán desde la gestión de las acciones pedagógicas de armonización curricular, con el fin, de garantizar los espacios programados que apoyen el proceso de la siguiente fase. (Según calendario institucional).
- Intercambio y análisis documental de las partes.

Nivel 1: Acuerdos para la Armonización y Articulación con el Currículo

Se generan acuerdos con los actores escolares para articular las estrategias pedagógicas con el currículo.

Orientaciones clave:

- Concertar con la dirección y docentes sobre la articulación de la EATE (fortalecimiento del elemento curricular).
- Crear espacios de diálogo para concertar el estado de articulación.
- Formular un plan de acción y asistencia técnica (SED) para fortalecer la articulación.

Nivel 2: Análisis de la Relación entre la EATE y el Currículo

Se examina la pertinencia de la EATE dentro del componente pedagógico y curricular.

Orientaciones clave:

- Determinar la contribución al desarrollo de aprendizajes priorizados definidos en los acuerdos de armonización y articulación entre las partes.
- Identificar aportes al elemento curricular acordado.
- Construcción colectiva del documento borrador interinstitucional, según los acuerdos y aval.

Nivel 3: Integración de la EATE al Plan de Estudios y Organización Escolar

Se fortalece la inserción de la EATE en la estructura escolar y pedagógica.

Orientaciones clave:

- Integrar la EATE en la planeación, de proyectos transversales o áreas, así como las sesiones de clase de los CI de deporte escolar.

- Articular las EATE en el SIEE teniendo en cuenta la circular 004 del 2015 donde se evalúan los centros de interés de manera cualitativa sin afectar la promoción de los estudiantes.
- Seguimiento permanente a los acuerdos establecidos en los acuerdos establecidos entre las partes.
- Seguimiento, acompañamiento y análisis de resultados.

Estos son los niveles y acciones proyectadas desde el convenio entre la SED y el IDRD en las IED donde se implementa estrategias de ampliación del tiempo escolar con CI de deporte escolar, las cuales están consideradas en el documento de orientaciones técnicas, pedagógicas y administrativas.

Dimensiones del desarrollo humano

Desde una perspectiva formativa, para el proyecto de JEC, el desarrollo humano abarca procesos que integran aspectos motrices, cognitivos, lúdicos y psicosociales, los cuales fortalecen la interacción y el cambio que experimentan los NNAJ con y sin discapacidad a lo largo de sus vidas fomentando la formación integral, orientando su proyecto de vida.

Dimensión lúdica

Dentro de la estrategia JEC, resulta esencial la lúdica, dado que facilita a los NNAJ la oportunidad de experimentar el goce y disfrute mediante el juego, fomentando la interacción con sus pares y su entorno, creando un espacio propicio para la exploración de sus intereses personales y el desarrollo de competencias sociales en relación con los compañeros y compañeras con quienes juega y despliega las otras dimensiones que pretende impactar la estrategia.

Dimensión motriz

Desde JEC, se desarrollan los centros de interés por medio de procesos educativos y pedagógicos, logrando satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la

práctica formativa y deportiva mediante la utilización del tiempo libre, orientando a la promoción de actividades físicas y habilidades motoras, mediante la implementación de métodos educativos adaptados a las necesidades e intereses específicos de los NNAJ con y sin discapacidad. A través de estas actividades, se pretende fomentar una cultura de práctica deportiva que no sólo optimice el desarrollo físico, sino que también promueva la relevancia de un uso saludable y productivo del tiempo libre.

Dimensión cognitiva

Los procesos de pensamiento desde la estrategia JEC, buscan fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo esta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.

La práctica deportiva escolar juega un papel crucial en este proceso, ya que, ofrece un contexto en el que los estudiantes pueden reflexionar sobre sus vivencias y cómo estas influyen en su percepción del mundo. Al involucrarse en el deporte y otras actividades, los escolares no solo aprenden habilidades técnicas, también desarrollan competencias críticas y creativas que les ayudarán a abordar problemas y desafíos de manera efectiva. De esta manera, la dimensión cognitiva contribuye a una educación integral, orientando a los NNAJ para que sean agentes de cambio en su entorno.

Dimensión Psicosocial

Implica la interacción entre factores psicológicos y sociales que impactan el desarrollo del NNAJ a lo largo de su ciclo vital. En esta dimensión convergen procesos individuales como emociones, pensamientos e identidad, y procesos sociales como las relaciones interpersonales, habilidades sociales y la cultura.



Dimensiones transversales en semilleros:



Dimensión lúdica / competitiva

La interrelación entre lo lúdico y lo competitivo, son un hilo invisible que hace la que los NNAJ con y sin Discapacidad, logren respetar las normas del deporte en sí y decantan en la experimentación de todas sus potencialidades físicas, técnicas, como las tácticas y estrategias.

Dimensión Motriz / Biológica

Con respecto a lo biológico, el respeto por los procesos de crecimiento y maduración; acá los NNJA con y sin discapacidad no solo afrontan y reconocen su cuerpo, sino que, a su vez, le dan vida, lo reestructuran continuamente y lo valoran.

Propuesta pedagógica Jornada Escolar Complementaria



La propuesta pedagógica de Jornada Escolar Complementaria – IDR D contempla dentro de sus lineamientos, una serie de aspectos fundamentales que inciden y aportan en el proceso formativo de los NNAJ por medio unos momentos trascendentales que transversalizan orientaciones, componentes, acciones, procesos y dimensiones en el marco de la formación integral. Este proceso transversal, pretende fortalecer el desarrollo integral de los NNAJ participantes de los centros de interés desde un enfoque formativo, por ello, el componente pedagógico de JEC del IDR D, diseñó un esquema que resume y fundamenta dicha propuesta pedagógica.

Teniendo en cuenta lo anterior, la propuesta pedagógica tiene en cuenta 5 aspectos que, en su respectivo orden, aportan de manera significativa a los propósitos y misionalidad del Proyecto, de este modo, en primer lugar, se resalta la importancia de los lineamientos pedagógicos de JEC del IDR D y los centros de interés, seguidamente, la incidencia de los componentes de cultura ciudadana y

enfoque diferencial como aspectos que fundamentan las actividades, conceptos y nociones que se desarrollan en el proyecto, contemplando a su vez, como ejes transversales, la construcción ciudadana, apropiación del espacio público, identidad de género e inclusión.

Seguidamente, se resalta la importancia de la implementación del proceso de articulación y armonización curricular propuesta por la SED y que, desde la línea de deporte escolar, orienta los procesos de fortalecimiento curricular y la formación integral, la cual, a través de sus fases y acciones, pretende fortalecer los PEI de las IED. En este sentido, lo anterior permite conocer la incidencia del proyecto en la formación de NNAJ a través de la implementación de los centros de interés en diversos ambientes de aprendizaje, desplegando a su vez, como último aspecto a fortalecer, las dimensiones del desarrollo, las cuales, reconocen la formación integral desde lo motriz, lo cognitivo, lo lúdico y lo psicosocial.

PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA



Figura 4. Esquema propuesta Jornada Escolar Complementaria

Nociones y lineamientos pedagógicos



Modelo pedagógico

El modelo pedagógico de la JEC-IDRD se reconoce como eje articulador de un proceso pedagógico y social que se desarrolla desde el deporte, pero se encuentra anclado en la formación integral de los NNAJ.

Por ello, no se trata de un proyecto deportivo per se, se trata de una apuesta de ciudad que desde el deporte como un fenómeno cultural y humano permite que quienes participan en los centros de interés, no solamente aprendan los gestos técnicos de una disciplina deportiva, si no que se formen como ciudadanos y ciudadanas; en este sentido, es posible que algunos NNAJ, opten por el deporte de alto rendimiento como una manera de construir su proyecto de vida; otros, encontrarán en el centro de interés escenarios de formación para fortalecer sus dimensiones motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial, así como potenciar habilidades para la vida.

El deporte, como fenómeno cultural y humano, ofrece diversas oportunidades para el desarrollo de los NNAJ, favoreciendo la construcción de relaciones que fortalecen tanto su capacidad de interacción social como su creatividad. A través del proyecto JEC, se abre la posibilidad de vivir una experiencia deportiva, la cual no solo contribuye a la calidad de vida, sino que brinda herramientas para afrontar sus propias realidades.

En este orden, el modelo pedagógico de JEC, se alimenta de diversas fuentes, especialmente las corrientes sociocríticas de América Latina que se han consolidado con fuerza, promoviendo el reconocimiento de un saber propio que se encuentra, según De Souza (2008), en un lugar que ha sido históricamente marginado por el conocimiento eurocéntrico. Estas corrientes se enfocan en reivindicar y valorar las formas de conocimiento autóctonas, al tiempo que proponen un enfoque metodológico que, en el ámbito territorial, se basa en un ciclo de tres momentos clave: acción, reflexión

y acción. Este enfoque permite una relación dinámica y constante entre la práctica y el pensamiento crítico, esencial para el desarrollo de las comunidades en su contexto.

Enfoque metodológico

Según De Souza (2008), el enfoque de "acción-reflexión-acción" es un ciclo metodológico que se utiliza en los procesos educativos y de transformación social. Este enfoque implica un proceso continuo y dinámico en el que los participantes no solo realizan acciones (la parte activa), sino que también reflexionan sobre esas acciones para comprender su impacto y efectividad. Esta reflexión permite ajustar y redefinir las siguientes acciones, lo que genera un proceso de aprendizaje y mejora constante.

- **Acción:** Se refiere a la práctica inicial, la intervención o el acto concreto que se lleva a cabo en un determinado contexto. En este momento, los sujetos se involucran activamente en la realidad que desean transformar o comprender.
- **Reflexión:** Después de la acción, se toma un espacio para la reflexión crítica, en la que los individuos analizan los resultados, las experiencias y los significados de lo que han hecho. Este paso permite evaluar lo aprendido y entender las implicaciones de la acción.
- **Acción:** A partir de la reflexión, se replantean y ajustan las próximas acciones, que se basan en los aprendizajes obtenidos. Este ciclo permite una mejora continua y la adaptación del proceso a las necesidades y realidades del contexto.

Este enfoque, que busca la integración entre la práctica y la reflexión, es fundamental en las metodologías sociocríticas, ya que permite que los sujetos no sólo actúen sobre la realidad, sino que también se conviertan en sujetos críticos y reflexivos sobre su propia acción.

Secuencia didáctica

La secuencia didáctica se divide en tres fases que son, inicial, central, y final (retroalimentación y vuelta a la calma), cada una cumple funciones distintas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por consiguiente, tiene características diferentes. Estas fases son cíclicas ya que una vez preparado, desarrollado y valorado un tema, una unidad didáctica o una sesión de clase, se planifica otra nueva que debe tener en cuenta los aspectos más significativos de la que se acaba de culminar.

1. Fase inicial:

Acción: Persigue el propósito de activar la atención, establecer el objetivo de la sesión, incrementar el interés y la motivación de los NNAJ, dar una visión preliminar del tema

Los centros de interés y su apuesta por el desarrollo y formación integral

Los centros de interés son una estrategia pedagógica orientada a la formación integral de los estudiantes, que articula diversas áreas de conocimiento en torno a temáticas relevantes y significativas para ellos. Su propósito principal es promover un aprendizaje activo, participativo y crítico, situando al estudiante en el centro del proceso formativo.

Mediante los centros de interés, se fomenta la construcción de saberes interdisciplinarios a partir de experiencias prácticas y reflexivas, en las que los estudiantes participan de forma activa, colaborativa y creativa. Este enfoque no solo facilita la integración de conocimientos académicos, sino que también estimula habilidades críticas, valores sociales y actitudes proactivas ante el aprendizaje. (Sánchez, 2025).

Teniendo en cuenta lo anterior, los centros de interés

o contenido, conocer los criterios de seguimiento/valoración y rescatar conocimientos previos.

2. Fase central:

Reflexión: El formador/a ayuda a los NNAJ a reflexionar con preguntas orientadoras para un ejercicio comprensivo de las actividades, temáticas, técnicas y demás aspectos dentro y fuera de los centros de interés. En esta fase, los NNAJ construyen y fortalecen ambientes de cooperación y colaboración en el centro de interés y fuera de él, deben integrar y ejercitar competencias y experiencias para aplicarlas, en situaciones reales, se debe aplicar la valoración continua (formativa) para verificar y retroalimentar el desempeño y los logros de los participantes de los centros de interés.

3. Fase final (retroalimentación y vuelta a la calma):

Acción: Los formadores/as, junto con los NNAJ, deben verificar el cumplimiento de los objetivos de la sesión, los aprendizajes adquiridos, la apropiación de conceptos y temáticas, propiciar la retroalimentación, identificando la pertinencia de las actividades y los recursos didácticos empleados; lo anterior, en aras de realizar los ajustes necesarios a la sesión de clase del centro de interés.

permiten dinamizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, conectando los intereses del estudiante con objetivos educativos que favorecen su desarrollo cognitivo, motriz, lúdico y psicosocial, por ello, desde el proyecto JEC, se pretende incidir significativamente al desarrollo y la formación integral de los NNAJ por medio de 6 modalidades deportivas y sus respectivas disciplinas descritas a continuación

1. De pelota: Fútbol, baloncesto, sóftbol, futsal, voleibol, béisbol, fútbol de salón, balonmano, rugby.
2. De combate: Judo, lucha, taekwondo, boxeo, esgrima, karate.

3. Deportes alternativos: Ultimate, capoeira, ESPORTS, flag football.
4. De tiempo y marca: Atletismo, ciclismo, patinaje, levantamiento de pesas, escalada, BMX, natación.
5. Deportes de arte y precisión: Porras, gimnasia, skateboarding, ajedrez, actividad física, baile deportivo.
6. Raqueta: Tenis de mesa, tenis, bádminton, pádel, squash.

Metodología de atención NNAJ



Justificación Metodología de atención a NNAJ

Los procesos de enseñanza-aprendizaje en el contexto del deporte escolar, están influenciados por múltiples variables, incluyendo los conocimientos específicos del formador con respecto a la modalidad deportiva que desarrolla, sus estrategias metodológicas y didácticas, así como la capacidad de gestión de grupo. No obstante, otras variables relacionadas con la organización de la sesión de clase también influyen, como, por ejemplo, el tamaño del grupo (número de escolares por clase), lo cual se ha documentado en la literatura de manera consistente (Retamal-Valderrama et al., 2019). De hecho, se ha establecido que mientras más reducido sea el número de estudiantes por clase, se puede beneficiar el aprendizaje y el rendimiento académico en la educación general (Filges et al., 2018).

Dada la importancia de los centros de interés en el fortalecimiento de la autonomía de los escolares, el trabajo colaborativo y la formación integral (Gaviria y Devia, 2025), se hace necesario asegurar que estos espacios se lleven a cabo de la manera óptima posible, lo que incluye el tamaño de los grupos. En el contexto específico de la educación física y el deporte escolar, habitualmente se recomienda tener grupos con un número de escolares reducidos, con el

fin de optimizar el tiempo de participación y el compromiso en las actividades propuestas durante la clase (Mayorga-Vega et al., 2020).

También se ha documentado que, las clases de educación física con tamaños pequeños se asocian con un tiempo mayor de actividad durante las mismas (Kirkham-King et al., 2017; Zhou et al., 2025), lo que puede favorecer el aprendizaje a largo plazo. En ese sentido, tener una menor cantidad de NNAJ con y sin discapacidad por grupo en los centros de interés, puede facilitar la atención del formador sobre el grupo, el seguimiento cercano al progreso de cada estudiante y un ambiente de aprendizaje colaborativo, íntegro e inclusivo. Esto también puede favorecer la identificación oportuna de los intereses y necesidades de los NNAJ, lo que beneficia el aprendizaje de competencias que contribuyen a su bienestar y fortalecen las cuatro dimensiones del desarrollo dentro del proyecto JEC-IDRD. Por tanto, un adecuado número de escolares por grupo puede optimizar la aplicación de los lineamientos pedagógicos, los enfoques metodológicos, las estrategias didácticas y de valoración formativa. Adicionalmente, puede favorecer la gestión del grupo, mejorar el control del formador y docentes acompañantes sobre el comportamiento de los escolares y su interacción con el espacio y demás agentes externos a la clase, sobre todo, pero no exclusivamente,

cuando se lleva a cabo en el espacio público, fuera de la institución educativa.

Todo lo anterior, resalta la importancia del tamaño del grupo en el adecuado desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje del deporte y la formación integral de los NNAJ, y su papel como una variable moderadora en la aplicación de estrategias pedagógicas, en la organización de los grupos y en la seguridad de los escolares. De esa manera, existe la necesidad de que los grupos en los centros de interés estén compuestos por un número moderado de escolares, los cuales pueden variar en un rango de 10 a 30 (este número dependerá además de la convocatoria realizada, procesos de inscripción, seguimiento a la cobertura, oferta de centros de interés, e incluso, dinámicas internas de cada colegio), en concordancia con algunos datos de evidencia científica relacionada (Kirkham-King et al., 2017), de modo que se favorezcan los procesos pedagógicos y metodológicos antes expuestos.

Esto puede ser especialmente aplicable a los deportes de conjunto, debido a las dinámicas internas de las modalidades deportivas, donde se requiere un número determinado de participantes, para la adecuada práctica del deporte. No así, en deportes individuales, donde el formador requiere de un enfoque de atención y control más particularizado del proceso de formación del escolar, dadas las trayectorias del aprendizaje marcadamente singulares en estos contextos deportivos.

En ese sentido, la determinación de un número moderado de escolares por grupo en los centros de interés se sustenta en la importancia de garantizar procesos formativos de calidad, participación y acompañamiento individualizado, recomendando así, contar con grupos de escolares reducidos por sesión de clase.

Estrategias didácticas

Implica la concepción teórico-práctica de la implementación del proceso pedagógico para la formación: condiciona el sistema de acciones para alcanzar los objetivos tanto de enseñanza como de aprendizaje.

Las estrategias didácticas son una serie acciones metodológicas y estratégicas que realiza el formador/a, las cuales facilitan la formación y el aprendizaje de los NNAJ con y sin discapacidad; su implementación fortalece la adquisición de conocimientos, habilidades, competencias y saberes las cuales conllevan al desarrollo integral, la adquisición de competencias para la vida y el cumplimiento de objetivos.

Algunas estrategias didácticas en el deporte escolar son:

Secuencias didácticas: Son las diferentes actividades que debemos de crear para encadenar y articular una unidad didáctica:

- **Sesión cerrada:** Son actividades motrices secuenciadas que se organizan en tres fases: inicial, desarrollo y final. Predomina el mando directo y poca participación sugerente de los escolares.
- **Sesión abierta:** Se integran con actividades motrices secuenciadas que se organizan en tres fases: inicio, desarrollo y fin. Se caracterizan por el predominio de la exploración libre y la participación de los escolares.
- **Unidad didáctica:** Son unidades de programación de enseñanza con un tiempo determinado. La Unidad Didáctica es una propuesta de trabajo relativa a un proceso de enseñanza aprendizaje completo. Este modelo didáctico aparece muy ligado a las teorías constructivistas.
- **Actividades alternativas:** Actividades que se utilizan cuando no es posible desarrollar las actividades programadas y por ende, éstas deben adaptarse o flexibilizarse, aplicando actividades de manera alternativa.
- **Circuitos de acción motriz:** recreativo, patrón de movimiento, fundamentos deportivos. El circuito de acción motriz es una forma de trabajo en la cual se realizan diferentes actividades de forma secuencial en estaciones de trabajo. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes momentos dentro de una misma sesión, además que facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo, permite la individualización del trabajo.
- **Juegos modificados:** Son juegos que mantienen en esencia la naturaleza problemática del juego deportivo estándar o deporte (por lo tanto, también su táctica). No pertenecen a ninguna institución deportiva ni están sujetos a la formalización y estandarización.
- **Juegos cooperativos:** Pueden definirse como aquellos en los que los participantes dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora ya que: Libera de la competición, de la eliminación, libera para crear sus propias reglas. (Velásquez, 2004)
- **Juegos con reglas:** El juego de reglas da acceso a la

realidad social y viaja de la imposición e imitación a la autonomía y a la comprensión del sentido de la regla, como contenido y como medio para la relación entre las personas que juegan. (Navarro, 2010)

- **Itinerarios didácticos rítmicos:** Secuencia metodológica que orienta un proceso creativo a partir de la construcción de movimientos, a través de la utilización de elementos perceptivo- motrices (ritmo externo, ritmo interno, ubicación espacio-temporal entre otros) como resultado de estímulos externos.
- **Fábula motora:** La fábula es un relato breve escrito en prosa o verso, donde los protagonistas son animales que hablan. Las fábulas se hacen con la finalidad de educar, lo cual es la moraleja, esta normalmente aparece al final, al principio o no aparece porque se encuentra en el mismo contenido del escrito.
- **Cuento motor:** Es un relato que nos remite a un escenario imaginario dentro de un contexto de reto y aventura, con el fin de lograr que los niños y niñas se puedan sentir identificados desde la actividad motriz, emulando a los personajes del propio cuento. Pone en juego aspectos de índole afectivo y cognitivo con lo cual se desarrolla la creatividad, la imaginación, educación en valores, pensamiento estratégico y trabajo cooperativo propiciando un proceso de reflexión y diálogo entre los participantes. El cuento motor cobra mayor sentido dentro de un ámbito interdisciplinario.
- **Formas jugadas:** Son una estrategia didáctica que se pone a disposición de la práctica de actividades previas a la realización de un juego o deporte que permiten incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que se exigen del mismo juegos naturales (no reglados).
- **Los juegos naturales:** Son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela que cumplen una función importante para su desarrollo y que constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en que permiten establecer y aceptar normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.
- **Juego simbólico:** El juego simbólico introduce al niño en el terreno de la simbolización, o acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa. Para acceder a la simbolización, o utilización de símbolos, es necesario manipular algo; es decir, el uso de alguna idea u objeto, no solo manejarlas físicamente; en cualquiera de estas opciones hay simbolización. Al ser el símbolo una atribución, supone la separación entre pensamiento y acción, ya no es acción por la acción, sino símbolo para la acción, o acción por el símbolo. (Navarro 2010).
- **Iniciación deportiva:** Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.
- **Dramatización:** Actividades donde el NNAJ expresa con su cuerpo alguna situación de la vida cotidiana o realiza alguna acción de representación indicada por el formador/a.
- **Gymkhana:** Actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos, cuyo origen proviene de la india y significa "fiesta al aire libre". La gymkhana es una serie de juegos que involucran fundamentalmente habilidades motrices, se pueden ordenar a manera de estaciones o como circuitos, sin embargo, cada uno de ellos exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea. De acuerdo con la organización, las estaciones, los grupos podrán participar de forma simultánea o con intervalos de tiempo. Para designar al equipo ganador se podrá tomar el tiempo que cada equipo emplee iniciando con el primer competidor que realice la prueba y parando el cronómetro al llegar el último. Otra manera será asignando puntos a cada prueba en este caso los lugares se asignarán tomando en cuenta la puntuación obtenida por cada grupo. Una particularidad de esta actividad es que se pueden utilizar; claves, códigos, señales, los cuales al descifrarlos indican pistas, tareas o lugares, la creatividad de los organizadores permite diferentes combinaciones de estos elementos, ya sea en el orden de los mismos o exigiendo tareas en cada clave y pista.
- **Taller:** Es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento y el trabajo en equipo que se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto. Se enfatiza en la solución de problemas, el fortalecimiento

de habilidades, y requiere la participación activa de los asistentes.

- **Deporte educativo:** Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, lúdicos, cognitivos y sociales. El deporte educativo se refiere a la manera de cómo abordarlo con los escolares para que su enseñanza configure la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los alumnos mejoren y participen en las actividades.
- **Rally:** Actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes. Aunque existen diversas definiciones sobre lo que es un rally para objeto de diferenciar esta actividad de la gymkhana se procurará conservar la definición anterior. Los puntos descritos para la gymkhana podrán servir para la organización del rally, cabe mencionar que en ambos casos la organización tiene diferentes variantes, pudiendo ser en la forma de llevar la puntuación, o en la cantidad de jueces, cada una de las características de estos juegos aceptan las variantes que a experiencia y creatividad de los organizadores les proporcionen o de las características de los grupos, de los espacios utilizados y de los recursos empleados.

Cabe resaltar que, las anteriores, son sólo algunas de las estrategias didácticas que se pueden implementar en las sesiones de clase de los centros de interés, así mismo, dentro del quehacer pedagógico, se pueden planear y desarrollar otras estrategias, dinámicas o actividades que incidan en la formación integral del NNAJ y que promuevan la participación de estos en los diferentes centros de interés.

Rol de Formador (a)

En el marco del proyecto 8159 "Formación integral de la primera infancia, infancia, adolescencia y juventud a través de procesos de exploración, apropiación e iniciación mediante el juego y el deporte en Bogotá D.C.", el rol de formador(a) es clave para implementar los centros de interés desde la línea del deporte escolar, mediante estrategias pedagógicas, didácticas y metodológicas que promuevan el desarrollo integral de los NNAJ (niños, niñas, adolescentes y jóvenes). El acceso a actividades deportivas y recreativas favorece el rendimiento académico, el bienestar socioemocional, el desarrollo psicomotriz y las habilidades deportivas, contribuyendo a una formación más equitativa y enriquecedora.

Para cumplir con este propósito, el formador debe ser un profesional íntegro, con liderazgo, responsabilidad, honestidad y respeto, además de contar con competencias y habilidades relacionadas con:

- Comunicación asertiva.
- Manejo de grupo
- Habilidades de diseño y ejecución de sesiones de clase (objetivos, metodología, estrategias, etc.)
- Metodología de trabajo con niñez y adolescencia
- Capacidad de motivar e innovar dentro del centro de interés.
- Resolución de problemas.
- Empatía.
- Trabajo colaborativo con equipos interdisciplinarios (componente operativo, pedagógico, psicosocial y semilleros).

Desde su rol pedagógico, debe fomentar ambientes participativos y significativos que fortalezcan habilidades motrices, lúdicas, cognitivas y psicosociales, articulando sus conocimientos en deporte, educación física y recreación con un enfoque formativo, ético y de derechos.

Así mismo, debe dominar el enfoque de garantía de derechos de niñez, infancia y adolescencia, estrategias de iniciación deportiva, normativa educativa vigente en Bogotá y herramientas de seguimiento pedagógico para los procesos de valoración formativa cualitativa.

En este sentido, el rol del formador tiene una importancia crucial, ya que es un adulto significativo que transmite

conocimientos y enseña habilidades a los NNAJ. Gracias a sus enseñanzas, lecciones, reflexiones y ejemplo, los NNAJ se inspiran a reconocer sus fortalezas y las de los demás, a apoyar y escuchar a sus compañeros cuando lo necesitan y a seguir luchando por sus propósitos en la vida. De esta manera el formador se convierte en un referente y un modelo a seguir para los NNAJ que participan en estos espacios, y su presencia y acompañamiento es crucial para que se sigan formando como seres humanos íntegros, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica.

Con base a lo anterior, los aprendizajes y habilidades que desarrolla el NNAJ en el centro de interés no solamente tienen un impacto en su ser individual, sino en sus demás contextos de desarrollo: familiar, escolar, comunitario y ciudadano.

Finalmente, el formador debe promover la práctica deportiva en las Instituciones Educativas Distritales, implementando los centros de interés como espacios que potencien las cuatro dimensiones del desarrollo, reconociendo los lineamientos operativos, pedagógicos y psicosociales de manera transversal en su ejercicio como articulador y promotor de procesos tanto técnicos como pedagógicos para la promoción de experiencias significativas que incidan en la formación integral de los NNAJ.

Valoración formativa

La Valoración Formativa Cualitativa en la Jornada Escolar Complementaria del IDRD tiene como propósito valorar el progreso y el proceso de aprendizaje de los NNAJ con y sin discapacidad; esta valoración se centra en los resultados obtenidos a partir de la dinámica de enseñanza-aprendizaje en las actividades desarrolladas en los diferentes centros de interés, los cuales integran de manera transversal las dimensiones del desarrollo humano.

La valoración adopta un enfoque integrador y reflexivo que pone en consideración los siguientes aspectos clave en pro del reconocimiento y fortalecimiento de la formación integral:

- Lo que los NNAJ logran, más no lo que les falta: Este aspecto hace referencia a reconocer y destacar lo que cada participante logra durante su proceso formativo, priorizando sus avances, capacidades y fortalezas en lugar de enfocarse únicamente en aquellos aspectos de su desarrollo en los que presenta un menor avance.

- El interés, dedicación y esfuerzo: Valora el compromiso que demuestra cada escolar al desarrollar las actividades propuestas, subrayando su esfuerzo y perseverancia ante las adversidades y su actitud positiva frente a los desafíos.
- Entender el contexto de cada escolar: Es importante reconocer y comprender el entorno particular de cada NNAJ, ya sea su hogar, el escenario deportivo o la Institución Educativa Distrital (IED), entendiendo cómo estos factores influyen en su proceso de aprendizaje y desarrollo integral.

El proceso de valoración se realiza de manera continua y reflexiva durante cada sesión de clase, permitiendo al formador observar, documentar y analizar los avances individuales y colectivos de los participantes. Es por esto, que, para evidenciar estos procesos de manera estructurada y efectiva, el formador ha de realizar un proceso de observación crítica y significativa que, desde una intencionalidad pedagógica y psicosocial, le permita conocer aquellas particularidades y aspectos más relevantes encontrados en cada uno de los NNAJ.

Lo anterior, permite que el formador/a pueda registrar de manera pertinente y coherente cada uno de los procesos formativos de los escolares teniendo en cuenta los lineamientos y orientaciones establecidas por el componente pedagógico, de esta manera, la información obtenida será registrada y cargada en una herramienta de seguimiento y valoración diseñada por el equipo pedagógico y psicosocial del proyecto, garantizando su coherencia y alineación con los objetivos de formación integral. Esta herramienta estará disponible en el Sistema de Información Misional (SIM), facilitando el acceso, consulta y seguimiento de las valoraciones realizadas por los formadores, compartiendo el respectivo reporte a cada IED y permitiendo a su vez la realización del análisis de los resultados de la formación integral.

En este sentido, se busca promover la formación integral de NNAJ desde las dimensiones cognitiva, motriz, lúdica y psicosocial a través de la práctica de centros de interés deportivos en ambientes de aprendizaje experienciales no aularios como escenarios y parques de la ciudad.

Garantizar un proceso formativo efectivo implica la implementación de un conjunto de acciones e interacciones planificadas que se generan entre diversos agentes educativos, tales como estudiantes, docentes de las IED, formadores, ambientes no aularios y recursos educativos. Estas acciones están diseñadas con el propósito de alcanzar

los resultados de aprendizaje propuestos y se desarrollan dentro de un marco teórico-práctico que orienta los procesos pedagógicos en los centros de interés.

A continuación, se describen los elementos fundamentales de este enfoque:

- **Aprendizaje experiencial:** Este enfoque se promueve cuando los estudiantes enfrentan situaciones reales que les permiten construir un conocimiento significativo, contextualizado, transferible y funcional. El aprendizaje experiencial fomenta la capacidad de aplicar lo aprendido en diversos contextos, consolidando habilidades prácticas y teóricas. En el caso específico de la práctica deportiva escolar, esta dinámica contribuye al desarrollo y la formación integral de los NNAJ al impactar sus diferentes dimensiones del desarrollo (cognitiva, motriz, lúdica y psicosocial).
- **Seguimiento y valoración formativa:** Los formadores son responsables de realizar un seguimiento continuo al proceso de formación de los NNAJ. Este seguimiento se evidencia y consolida con la elaboración de la Valoración Formativa Cualitativa, donde se resaltan los logros, aprendizajes y avances en la formación de cada escolar, reconociendo el progreso individual y grupal en sus diferentes etapas del desarrollo.
- **Participación en mesas de trabajo y fortalecimiento curricular:** Los formadores y formadoras participan activamente en mesas de cualificación lideradas por los componentes pedagógico y psicosocial. Durante estas jornadas, se construyen, analizan y revisan las propuestas de fortalecimiento a las mallas curriculares de los centros de interés, así como a los planes pedagógicos correspondientes. Este proceso colaborativo es guiado por un profesional en enseñanza y tiene como objetivo fortalecer y ajustar los contenidos, metodologías, desempeños y estrategias pedagógicas en función de las necesidades detectadas en el proceso formativo, así como de los propósitos de cada centro de interés.

Valoración en semilleros

Históricamente, la evaluación de la condición física en niños y adolescentes ha sido un eje central para docentes de educación física, entrenadores y científicos del ejercicio (Cureton & Warren, 1990; Ruiz et al., 2011). Hoy, factores como las altas tasas de inactividad, la aparición temprana de enfermedades, las deficiencias nutricionales y los bajos estándares de aptitud física en la población joven —con y

sin discapacidad— cumplen un papel determinante en la prevención de riesgos para la salud.

En este contexto, la valoración mediante “Test Físicos” en el entorno educativo no solo es conveniente, sino imprescindible. Los resultados de estas evaluaciones permiten orientar procesos didácticos y metodológicos diseñados para reducir el sedentarismo, el riesgo de lesiones y la prevalencia de enfermedades cardiometabólicas como la obesidad.

La bibliografía científica distingue dos dimensiones clave en este ámbito: la condición física relacionada con el **rendimiento** y la condición física relacionada con **la salud**. Respecto a la dimensión de la salud, esta se define como el estado que permite realizar las actividades cotidianas con vigor, asociado a rasgos y capacidades que reducen el riesgo de enfermedades crónicas y muerte prematura (Pate, 1988). En esta categoría se priorizan las valoraciones de la composición corporal-morfológica y las capacidades físicas básicas orientadas al bienestar integral.

Por otro lado, la condición física relacionada con el rendimiento se enfoca en el desarrollo de cualidades específicas y habilidades necesarias para la alta competencia. Según Bouchard et al. (2012), esta dimensión depende de factores como la velocidad, la fuerza muscular, la potencia, la capacidad aeróbica y el estado nutricional, así como de las proporciones corporales y la motivación. Es aquí donde se integran los gestos técnicos y los sistemas de entrenamiento orientados a alcanzar el éxito deportivo.

En ambas dimensiones, se resalta la importancia de la aplicación de tests, ya que proporcionan un juicio de valor tanto cuantitativo como cualitativo. Estas mediciones permiten comparar los procesos de crecimiento y maduración, visibilizar los niveles de desarrollo deportivo y, fundamentalmente, obtener datos objetivos para la identificación de posibles talentos.

En conclusión, la valoración de las condiciones físicas en la Jornada Escolar Complementaria trasciende la simple medición. Desde un enfoque pedagógico, se convierte en una herramienta de motivación y autosuperación que despierta el interés por el deporte; desde la perspectiva de la salud, la aplicación de test físicos proporciona una hoja de ruta clara sobre la relación entre el desarrollo corporal y los procesos de crecimiento y maduración de NNAJ.

Etapas de iniciación y formación deportiva

La evaluación formativa es una práctica de comprensión y una oportunidad de aprendizaje. “...Lo que se observa y valora

es la manera en que el estudiante ha recorrido el camino propuesto y el modo en que ha alcanzado los propósitos de aprendizaje” (Hernández, 2012).

No es suficiente adquirir conocimientos, es necesario comprender sus lógicas de producción, es decir, comprender las visiones del mundo desde las cuales se producen. Es por esto que, desde los aspectos pedagógicos, la valoración se desarrollará de la planeación de cada malla curricular desde las dimensiones del desarrollo, desde lo cognitivo, motriz, lúdico y psicosocial.

Etapas de formación

Las etapas de formación son concebidas como una serie de momentos y niveles formativos que permiten categorizar el alcance, desempeño, aprendizajes y habilidades de los NNAJ de acuerdo con sus niveles de desarrollo en las dimensiones motriz, lúdica, y cognitiva. Estas etapas representan, cada una, unos aspectos específicos propios de un nivel de complejidad secuenciales, empezando con una etapa de formación inicial denominada “exploración”, seguida de “apropiación” y una etapa avanzada “dominio”, así como una etapa de “transición” a semilleros de iniciación en deporte.

A) Exploración: Se caracteriza por el desarrollo e irradiación de las capacidades perceptivo-motrices desde lo deportivo, integrando actividades en cada centro de interés donde se trabaja el esquema corporal, la estructuración temporo espacial, el equilibrio, la manipulación de objetos, la coordinación dinámica general y la coordinación sensomotora. De este modo, las formas básicas del movimiento como correr, saltar, trepar, recibir, arrojar y variadas experiencias motrices se incorporan dentro de un marco formativo-lúdico que favorece la imaginación la resolución de problemas simples, el trabajo colaborativo y la interacción por medio de juegos, retos y actividades experienciales. Esta etapa permite promover la curiosidad natural y la familiarización con el contexto del centro de interés y los elementos que éste contemple.

B) Apropiación: Representa un nivel intermedio en la formación integral, donde convergen las dimensiones motriz, lúdica y cognitiva para consolidar habilidades y conocimientos. En esta etapa, se profundiza en el desarrollo de diversas formas de coordinación, familiarización con distintos elementos y contextos, y el pensamiento táctico general. Se caracteriza por la capacidad de realizar movimientos combinados de manera global, aunque sin alcanzar aún una inhibición precisa de los mismos; lo anterior, permite fortalecer capacidades físicas como resistencia,

fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad y coordinación, abordándolas de manera integral. En el ámbito cognitivo, se fomenta la comprensión de conceptos tácticos, las reglas y la idea central de los intereses trabajados, promoviendo el análisis la toma de decisiones y la resolución de problemas. Todo esto se enriquece y se afianza con un enfoque lúdico que promueve la motivación en los NNAJ, así como el aprendizaje dinámico y el desarrollo integral en un entorno que combina el goce y disfrute en los diferentes centros de interés.

C) Dominio: La etapa de dominio representa un nivel avanzado en la formación integral, donde se perfeccionan y potencian las habilidades motrices, lúdicas y cognitivas. Esta etapa propende por el desarrollo de destrezas específicas y el pensamiento táctico detallado, permitiendo al NNAJ ejecutar técnicas de forma precisa y automatizada. A través de la práctica constante y consciente del centro de interés, se optimiza el rendimiento físico, alcanzando una ejecución fluida y eficiente que facilita la adaptación a diversas habilidades motrices. Además, en esta etapa, se profundiza en la comprensión y aplicación de las reglas y principios del deporte, favoreciendo la toma de decisiones rápidas y efectivas. Aunque se mantiene el disfrute y la motivación desde la dimensión lúdica, la competencia se vuelve esencial para favorecer el dominio de las habilidades motrices, cognitivas y lúdicas. De este modo, el NNAJ fortalece su capacidad de actuar de manera autónoma, enfrentando desafíos complejos con un alto grado de dominio técnico y estratégico específico del centro de interés.

D) Transición: Dicha etapa se caracteriza por la orientación hacia el desarrollo de habilidades y capacidades técnicas específicas de las disciplinas deportivas, cuyo fin se ajusta al aprendizaje de modelos y sistemas de entrenamiento deportivo para aprender a entrenar y a competir. Tiene como fundamento, desde la dimensión motriz, el fortalecimiento de las cualidades físicas, el esquema corporal y las estructuras temporo-espaciales; desde lo lúdico/competitivo el conocer, comprender y aplicar el reglamento básico de competencia de la disciplina deportiva, desde cognitivo el fortalecer el rendimiento deportivo bajo situaciones de juego y presión; desde lo psicosocial el contar con el apoyo familiar bajo la expectativa de gusto por la práctica de su deporte y desde lo biológico conocer, auto reconocer y cuidar los procesos de crecimiento y maduración. De esta manera las NNJA con y sin discapacidad tienen la posibilidad de orientar un posible proyecto de vida y/o mejorar su calidad de vida.

Escala de valoración cualitativa:

La presente escala tiene como propósito facilitar el proceso de valoración formativa, resaltando los aprendizajes y habilidades adquiridos por los NNAJ con y sin discapacidad participantes de los centros de interés, promoviendo una categorización y retroalimentación constante que oriente los procesos de formación integral. Dicha escala se encuentra estructurada en cuatro niveles: por fortalecer, básico, alto y superior.

Cada nivel contempla un grado progresivo de avance y logro, lo cual, permite al formador identificar fortalezas y oportunidades de mejora, para otorgar una categoría a los resultados formativos en cada una de las dimensiones del desarrollo humano, de modo que, los NNAJ puedan alcanzar su máximo potencial de acuerdo con el nivel alcanzado.



Fig. 5 Fuente: Diseño propio – Escala de valoración formativa cualitativa JEC-IDRD

Cabe resaltar que la escala de valoración cualitativa (por fortalecer, básico, alto y superior) alcanzada por los NNAJ en los diferentes centros de interés se refleja en el reporte individual de valoración formativa de acuerdo con los resultados de la formación integral según corresponda. Así mismo, se destaca que esta escala es tenida en cuenta por algunas IED como un aporte e incentivo para los escolares en el marco del proceso de articulación y armonización curricular, de este modo, las IED adoptan la escala de valoración cualitativa y la convierten o adaptan a una escala numérica o sumativa según los acuerdos establecidos en el proceso de armonización curricular y su respectivo SIEE, cumpliendo así con los aportes pertinentes al fortalecimiento curricular correspondientes.

Aporte de la valoración formativa al fortalecimiento curricular en las IED

La valoración formativa cualitativa no sólo permite conocer el progreso y el desempeño de los NNAJ con y sin discapacidad, sino que contribuye a la transformación del currículo en un instrumento dinámico, flexible y adaptable a las necesidades y particularidades de la comunidad educativa, reforzando así el enfoque y la misionalidad del PEI (desde su componente académico), reconociendo así el horizonte institucional y los acuerdos de armonización establecidos. Este proceso busca fortalecer el PEI, mediante los procesos de articulación y armonización curricular establecidos con las diferentes IED en el marco del proyecto Jornada Escolar Complementaria para la formación integral de los NNAJ participantes de los centros de interés.

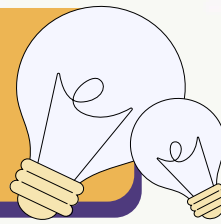
Teniendo en cuenta lo anterior, la valoración formativa puede verse como una herramienta clave para el fortalecimiento curricular del PEI en cuanto a que fomenta la retroalimentación continua al proporcionar información valiosa para ajustar y fortalecer estrategias pedagógicas que

permitan guardar coherencia entre los propósitos del PEI y los acuerdos de armonización curricular, así mismo, promueve un aprendizaje significativo al enfocar sus esfuerzos en el proceso más no en los resultados, identificando y atendiendo las necesidades de los NNAJ y alineándose a su vez con los objetivos formativos del PEI de la IED.

Del mismo modo, la implementación de dicho proceso, favorece la lectura del currículo al reconocer las particularidades de la IED, permitiendo procesos de adaptación de actividades, contenidos, y ejes transversales que dan respuesta a su contexto; este enfoque también impulsa el desarrollo y la formación integral de los NNAJ al valorar no sólo aspectos formativos, sino también las dimensiones del desarrollo (motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial), las cuales, son concebidas, desde el proyecto, como elementos esenciales para el fortalecimiento de la formación integral; así pues, desde JEC-IDRD se promueve el fortalecimiento curricular mediante la implementación del proceso de armonización y articulación fundamentado por la SED en el marco de las EATE.



Plan pedagógico de Natación



Microdiseño curricular

Este proceso de planeación micro curricular es una estrategia que permite orientar el proceso formativo del centro de interés de manera específica.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
Proyecto 8159 Jornada Escolar Complementaria			
Ubicación curricular del centro de interés en el plan pedagógico			
Modalidad	Centro de Interés	Línea pedagógica	Área
Tiempo y marca	Natación	Deporte Escolar	Subdirección Técnica de Recreación y deporte
Período Académico: Semestral	Horas de cada sesión	Componente	Sesiones de clase calendario académico
Ciclos: 1,2,3 y 4	2 horas	Pedagógico	80

Tabla. 3. Fuente: Diseño propio - Microdiseño curricular

Justificación

La Natación en la Jornada Escolar Complementaria: Estrategia para la Formación Integral

El deporte, dentro del proyecto de jornada escolar complementaria, se constituye en un eje fundamental para el fortalecimiento de los procesos educativos y pedagógicos orientados a la formación integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ). Estas prácticas no solo complementan el desarrollo académico, sino que también aportan a la construcción de aprendizajes significativos y

al desarrollo de competencias para la vida (IDRD, 2019). En este marco, la natación se configura como una estrategia pedagógica de alto valor, ya que permite integrar la actividad física, la exploración del medio acuático y el desarrollo personal y social de los estudiantes (Castañer & Camerino, 2006).

El medio acuático, entendido como un espacio de interacción natural, ofrece múltiples posibilidades pedagógicas y recreativas. El agua no solo es fuente de diversión y socialización, sino también un recurso educativo que favorece la adquisición de experiencias significativas

para la vida (Pérez & Delgado, 2014). La enseñanza de la natación responde a la necesidad de formar sujetos capaces de desenvolverse con seguridad, autonomía y confianza en dicho entorno (Ruiz Pérez, 2005).

Desde la pedagogía deportiva, el desarrollo de habilidades acuáticas debe abordarse de manera progresiva y orientada, de modo que los estudiantes puedan transformar la percepción del agua como un simple espacio lúdico en un escenario de aprendizaje estructurado. Este proceso requiere que los formadores deportivos definan objetivos claros que guíen los conocimientos, intereses y motivaciones de los NNAJ hacia una práctica deportiva consciente y formativa (Pérez & Delgado, 2014).

El trabajo en el medio acuático, iniciado desde edades tempranas, genera beneficios significativos en la etapa escolar. Entre ellos, se destacan:

- Desarrollo integral: favorece el crecimiento físico, el equilibrio psicológico y la maduración socioemocional (Ruiz Pérez, 2005).
- Evolución de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad (Castañer & Camerino, 2006).
- Coordinación y equilibrio: fortalecimiento de la motricidad fina y gruesa a partir del dominio técnico en el agua (Pérez & Delgado, 2014).
- Capacidad de adaptación: mayor seguridad y confianza en diferentes contextos (Ruiz Pérez, 2005).
- Autonomía y autoestima: incremento de la confianza personal y de la socialización mediante actividades lúdicas (IDRD, 2019).
- Crecimiento físico saludable: fortalecimiento de huesos y músculos, así como la reeducación postural (OMS, 2018).
- Prevención de enfermedades: reducción del riesgo de afecciones crónicas como cardiopatías, diabetes, hipertensión y problemas respiratorios (OMS, 2018).
- Hábitos de autocuidado: apropiación de prácticas relacionadas con la seguridad y la higiene personal (IDRD, 2019).

Estos beneficios evidencian que la natación trasciende la

práctica deportiva, al convertirse en una estrategia educativa integral que potencia la exploración, la curiosidad y la investigación a través de la lúdica y el juego, componentes esenciales en la formación escolar (Castañer & Camerino, 2006).

La natación, como disciplina incorporada en la jornada escolar complementaria, constituye una herramienta pedagógica que fortalece la formación integral de los NNAJ. Su aporte trasciende lo físico, al favorecer el desarrollo cognitivo, socioemocional y actitudinal de los estudiantes. Asimismo, promueve el “aprender para la vida” mediante experiencias significativas que integran la práctica deportiva con la educación en valores, la autonomía y la socialización (Pérez & Delgado, 2014). En este sentido, el medio acuático se convierte en un escenario privilegiado para la enseñanza, al articular la recreación con la formación académica y contribuir al desarrollo pleno de los estudiantes en la etapa escolar (Ruiz Pérez, 2005).

Estos beneficios evidencian que la natación trasciende la práctica deportiva, al convertirse en una estrategia educativa integral que potencia la exploración, la curiosidad y la investigación a través de la lúdica y el juego, componentes esenciales en la formación escolar.



La natación, como disciplina incorporada en la jornada escolar complementaria, constituye una herramienta pedagógica que fortalece la formación integral de los NNAJ. Su aporte trasciende lo físico, al favorecer el desarrollo cognitivo, socioemocional y actitudinal de los estudiantes. Asimismo, promueve el “aprender para la vida” mediante experiencias significativas que integran la práctica deportiva con la educación en valores, la autonomía y la socialización. En este sentido, el medio acuático se convierte en un escenario privilegiado para la enseñanza, al articular la recreación con la formación académica y contribuir al desarrollo pleno de los estudiantes en la etapa escolar.

Propósitos del centro de interés

Objetivo general

Desarrollar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) capacidades y habilidades básicas en el medio acuático que favorezcan su formación integral, a través de la práctica del centro de interés de natación, en articulación con la Institución Educativa Distrital (IED) asignada dentro del proyecto de jornada escolar complementaria.

Objetivos específicos

- Fortalecer la autonomía y la seguridad acuática de los NNAJ mediante la práctica progresiva de habilidades básicas como la flotación, la respiración y los desplazamientos en diferentes posiciones.
- Desarrollar la coordinación motriz global y segmentaria en el medio acuático, integrando brazos, piernas y respiración en actividades lúdicas que favorezcan la consolidación de patrones básicos de nado.
- Promover el aprendizaje cooperativo y la convivencia escolar, a través de juegos acuáticos y dinámicas colectivas que estimulen la solidaridad, el respeto y la participación activa en el grupo.
- Favorecer la apropiación de hábitos de autocuidado y seguridad en el agua, garantizando que los escolares comprendan y apliquen normas básicas de prevención y comportamiento responsable en la piscina.
- Estimular el gusto por la actividad física y la natación como práctica deportiva y recreativa, fomentando estilos de vida saludables y el bienestar físico, emocional y

social de los participantes.

Concepto del deporte

La natación es una actividad física que consiste en mantenerse, flotar o desplazarse sobre la superficie del agua mediante movimientos coordinados de brazos, piernas y tronco. Se reconoce como uno de los deportes más completos, ya que involucra múltiples grupos musculares y fortalece el sistema respiratorio, cardiovascular y neuromuscular. Además de sus beneficios fisiológicos, aporta al bienestar psicológico, al desarrollo de la autoestima y a la reducción del estrés.

En el ámbito educativo, la natación trasciende su dimensión competitiva para convertirse en una estrategia pedagógica. Tal como afirman Albarracín Pérez y Moreno Murcia (2018), “la natación en la escuela no solo favorece el desarrollo motor de niños y adolescentes, sino que también influye directamente en la motivación, la atención y la concentración, contribuyendo a una alfabetización acuática como parte integral del desarrollo educativo” (p. 3). Esto permite entenderla como una disciplina inclusiva, formativa y promotora del desarrollo integral en la infancia y adolescencia.

En Bogotá, la Jornada Escolar Complementaria (JEC) implementada por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) constituye un espacio fundamental para la práctica de deportes como la natación. Este programa busca ampliar la formación de los estudiantes más allá de la jornada académica, ofreciendo actividades deportivas, recreativas y culturales. Según datos oficiales, la JEC ha beneficiado a más de 563.000 estudiantes en sus diez primeros años de implementación, llegando a 19 localidades con la oferta de 35 disciplinas deportivas, entre ellas la natación (Bogotá.gov.co, 2023).

La inclusión de la natación en la JEC fortalece no solo la dimensión motriz de los participantes, sino también la cognitiva, social y emocional. Permite que niños, niñas y adolescentes desarrollen competencias acuáticas de manera segura y formativa, articulando estas experiencias con los Planes Educativos Institucionales (PEI) de los colegios. De esta manera, la natación en el marco de la JEC no se concibe únicamente como un deporte, sino como un medio para fomentar hábitos de vida saludable, la integración social y la formación en valores.

“La Jornada Escolar Complementaria busca ampliar las oportunidades de acceso al deporte escolar, garantizando

experiencias formativas, recreativas y seguras para los estudiantes del sistema educativo distrital” (IDRD, 2023).

¿Qué esperamos fortalecer en el escolar desde el centro de interés?

Desde el centro de interés de natación se espera que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) logren una formación integral que articule el desarrollo físico, cognitivo, lúdico y psicosocial. La natación, al ser un deporte completo, favorece la adquisición de hábitos saludables, la seguridad acuática, la autoestima y el fortalecimiento de habilidades sociales que impactan positivamente en la vida escolar y personal.

Dimensión cognitiva

Desde la dimensión cognitiva, la natación favorece el aprendizaje significativo, la atención y la concentración, ya que implica procesos de memoria motriz y de resolución de problemas en el medio acuático. Albarracín Pérez y Moreno Murcia (2018) destacan que la natación escolar no solo contribuye al desarrollo motor, sino que también potencia la motivación y la capacidad de concentración de los estudiantes, favoreciendo una alfabetización acuática que se articula con los procesos educativos.

Dimensión motriz

La práctica de la natación fortalece la coordinación, la resistencia y el dominio corporal, desarrollando habilidades motrices gruesas y específicas. Según Brito Mancheno (2022), la natación estimula el crecimiento físico, mejora la circulación sanguínea, regula la presión arterial y activa la mayoría de los grupos musculares, lo que se traduce en un desarrollo integral de la motricidad en niños y adolescentes.

Dimensión lúdica

El carácter recreativo de la natación posibilita el aprendizaje mediante el juego y la exploración acuática, lo cual incentiva la creatividad y el disfrute del movimiento. Como señala la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte – CONADE (2017), la natación es una actividad que puede practicarse en todas las etapas de la vida, brindando experiencias de placer y bienestar que estimulan la adherencia al deporte y a los hábitos saludables desde una perspectiva lúdica.



Dimensión psicosocial

La natación también fortalece aspectos emocionales y sociales. Aporta al control de emociones, la autoestima, la convivencia y la cooperación, promoviendo la integración en contextos escolares y comunitarios. Infobae (2025) resalta que la práctica regular de la natación reduce el estrés, mejora el ánimo y contribuye a establecer relaciones sociales más positivas, lo cual incide directamente en el bienestar psicosocial de los practicantes.

En conclusión, el centro de interés de natación dentro de la Jornada Escolar Complementaria se constituye como un espacio pedagógico que trasciende el aprendizaje técnico del deporte para convertirse en una herramienta de formación integral. A través del trabajo articulado de las dimensiones cognitiva, motriz, lúdica y psicosocial, los NNAJ desarrollan no solo habilidades acuáticas, sino también competencias personales, sociales y emocionales que fortalecen su autonomía, bienestar y sentido de pertenencia. De esta manera, la natación se consolida como una experiencia educativa significativa que contribuye a la construcción de estilos de vida saludables y al desarrollo pleno de los participantes.

Normas del centro de interés

Con el fin de garantizar el adecuado desarrollo de las clases, la seguridad de los estudiantes y el cuidado del escenario acuático, se establecen las siguientes normas de comportamiento y participación:

1. Conducta en el desarrollo de la clase

- Mantener una actitud de respeto hacia el formador, compañeros y demás miembros de la comunidad educativa.
- Escuchar y seguir las instrucciones del docente durante toda la sesión.
- Evitar juegos bruscos o conductas que puedan poner en riesgo la seguridad propia o de los demás.
- Fomentar la convivencia pacífica, utilizando un lenguaje adecuado y promoviendo la ayuda mutua en el agua.

2. Normas básicas para la seguridad y convivencia

- Asistir puntualmente a las clases con la indumentaria adecuada: vestido de baño, gorro, calzado y toalla personal.

- Ingresar a la piscina únicamente cuando el docente lo autorice.
- No se permite correr alrededor de la piscina ni empujar a los compañeros.
- Respetar los turnos y dinámicas de los ejercicios propuestos durante la clase.

3. Beneficios compartidos: formador y nadadores

- El cumplimiento de estas normas favorece el desarrollo pedagógico de la clase, garantizando aprendizajes seguros y significativos.
- Los estudiantes obtendrán mayor aprovechamiento en su formación motriz y social, mientras que el formador podrá implementar de manera más efectiva la metodología planteada.
- Se fortalece la disciplina y la responsabilidad, aspectos esenciales tanto para la práctica deportiva como para la vida escolar.

4. Cuidado del escenario y del medio ambiente

- Hacer uso responsable de las instalaciones, cuidando el mobiliario, duchas y vestidores.
- Mantener limpios los espacios utilizados, evitando dejar basura o elementos fuera de lugar.
- Respetar las normas del escenario deportivo (IDRD), promoviendo una cultura de cuidado y preservación del agua y el entorno.
- Evitar el consumo de alimentos mínimo dos (2) horas antes de ingresar a la piscina, para garantizar la seguridad personal y la higiene del agua.

Metodología de enseñanza

Acción (1ª fase)

Se reconoce al estudiante como protagonista activo de su aprendizaje, considerando sus dimensiones motriz, lúdica, cognitiva y socioemocional.

A partir de la interacción constante entre docentes,

estudiantes y familias, se identifican sus experiencias, intereses y necesidades para orientar la planeación de las actividades.

En esta fase se formulan y socializan los objetivos de aprendizaje de cada sesión, alineados con la malla curricular.

Reflexión (2ª fase)

Durante el desarrollo de la clase se promueve la reflexión individual y colectiva mediante preguntas orientadoras que inviten a analizar, cuestionar y relacionar los temas abordados con experiencias previas.

El docente guía este proceso estimulando la participación activa, el pensamiento crítico y la construcción colaborativa del conocimiento.

Acción (3ª fase)

Los estudiantes aplican lo aprendido en situaciones reales o simuladas, integrando los aspectos técnicos, cognitivos y socioemocionales trabajados.

A través de diversos medios y herramientas (como plataformas digitales, recursos audiovisuales, proyectos o experiencias prácticas), demuestran la comprensión y transferencia de los aprendizajes, consolidando un proceso significativo que une concepto, movimiento y acción transformadora.

Estrategias didácticas en el centro de interés

“Las estrategias didácticas activas favorecen la participación del estudiante, la reflexión sobre la experiencia y la construcción de aprendizajes significativos en contextos educativos contemporáneos” (Aznar-Díaz et al., 2020), siendo estas un conjunto de métodos, recursos y actividades que orientan el proceso de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo la participación activa, la creatividad y la reflexión del estudiante.

Teniendo en cuenta lo anterior a y acorde a lo que menciona Delgado (2019). “la selección de estilos de enseñanza en educación física debe responder a los objetivos de aprendizaje, al contexto y a las características del estudiante, combinando propuestas directivas y abiertas para favorecer el desarrollo integral”, se describen a continuación las principales estrategias utilizadas en el centro de interés.

1. Secuencias didácticas

Conjunto de actividades organizadas de manera progresiva

que articulan una unidad de aprendizaje. Permiten estructurar el proceso pedagógico de forma coherente, favoreciendo la construcción gradual de conocimientos y habilidades.

2. Sesión cerrada

Actividades motrices planificadas en tres fases (inicio, desarrollo y cierre), donde el docente guía directamente la acción. Se utiliza principalmente para consolidar fundamentos técnicos o habilidades específicas con una intervención más dirigida.

3. Sesión abierta

Propuesta que promueve la exploración libre, la creatividad y la participación activa de los estudiantes en las tres fases de la clase. Se orienta a la autonomía, la toma de decisiones y el descubrimiento guiado.

4. Unidad didáctica

Estructura de planificación que organiza los contenidos, competencias y actividades en un periodo determinado. Basada en un enfoque constructivista, busca integrar saberes y promover aprendizajes significativos a partir de situaciones reales.

5. Actividades alternativas

Propuestas flexibles diseñadas para realizarse en espacios distintos al habitual (por ejemplo, cuando no es posible salir al patio), manteniendo el sentido lúdico, motriz y pedagógico de la clase.

6. Circuitos de acción motriz

Actividades organizadas en estaciones de trabajo que permiten la rotación y participación simultánea del grupo. Se pueden enfocar en aspectos recreativos, patrones de movimiento o fundamentos deportivos, fomentando la individualización y la cooperación.

7. Juegos modificados

Adaptaciones de juegos o deportes tradicionales que conservan su esencia táctica, pero sin la rigidez de las reglas oficiales. Favorecen la comprensión del juego, la toma de decisiones y la inclusión de todos los participantes.

8. Juegos cooperativos

Actividades donde el objetivo principal es la colaboración y la ayuda mutua para alcanzar metas comunes. Fomentan valores como el respeto, la solidaridad, la empatía y la comunicación, liberando al juego de la competencia y la exclusión. "El aprendizaje se produce inicialmente en el plano social y posteriormente se internaliza, siendo la interacción con otros un elemento clave para el desarrollo de funciones psicológicas superiores" (Vygotsky, 2000).

9. Juegos con reglas

Juegos que introducen a los estudiantes en la comprensión del sentido social de las normas. Promueven la autonomía, la convivencia y el respeto por acuerdos colectivos, transitando de la imitación hacia la autorregulación.

10. Itinerarios didácticos rítmicos

Secuencias de movimientos orientadas a la exploración del ritmo interno y externo, la coordinación y la expresión corporal. Estimulan la creatividad, la percepción espacio-temporal y la sensibilidad motriz mediante estímulos sensoriales y musicales.

11. Fábula motora

Relatos breves protagonizados por animales u objetos que permiten trabajar la motricidad a través de la narrativa y la dramatización. Cada historia integra una enseñanza o valor, fortaleciendo la comprensión moral y la expresión corporal.

12. Cuento motor

Narración imaginativa que combina la aventura y el movimiento, favoreciendo la identificación emocional y el desarrollo de la creatividad. A través del juego simbólico y la dramatización, los estudiantes experimentan valores, estrategias de cooperación y resolución de conflictos.

13. Formas jugadas

Actividades preparatorias que acercan al estudiante a

las dinámicas de un deporte o juego formal. Permiten explorar habilidades motrices básicas antes de enfrentar la complejidad del juego reglado.

14. Juegos naturales (no reglados)

Actividades espontáneas que surgen de la iniciativa de los niños, tanto dentro como fuera de la escuela. Fortalecen la autonomía, la creatividad y el desarrollo integral al permitir que los propios estudiantes establezcan sus reglas mínimas.

15. Juego simbólico

Forma de juego donde el niño representa roles, situaciones o ideas mediante la imaginación y la acción. Este tipo de juego potencia la capacidad de abstracción, la comunicación, la empatía y la construcción del pensamiento simbólico. "El juego simbólico cumple un papel fundamental en el desarrollo cognitivo del niño, al permitir la representación de la realidad, la interiorización de normas y la construcción del pensamiento" (Piaget, 2001).

16. Festivales intramurales y generales

Espacios de encuentro donde los estudiantes demuestran los aprendizajes adquiridos, expresando emociones, valores y habilidades motrices. Favorecen la inclusión, la equidad de género, el trabajo en equipo y el desarrollo socioemocional.

17. Actividades conmemorativas (Día de la Niñez, Halloween, etc.)

Momentos lúdicos que promueven la libre expresión, la creatividad y la convivencia. Permiten reconocer los derechos y deberes de los niños y niñas mediante actividades recreativas, artísticas y motrices.

18. FIDES

Evento inclusivo que brinda a los estudiantes con discapacidad o necesidades específicas la oportunidad de demostrar sus habilidades, fortaleciendo la inclusión, la equidad y la valoración de la diversidad.

19. Supérate

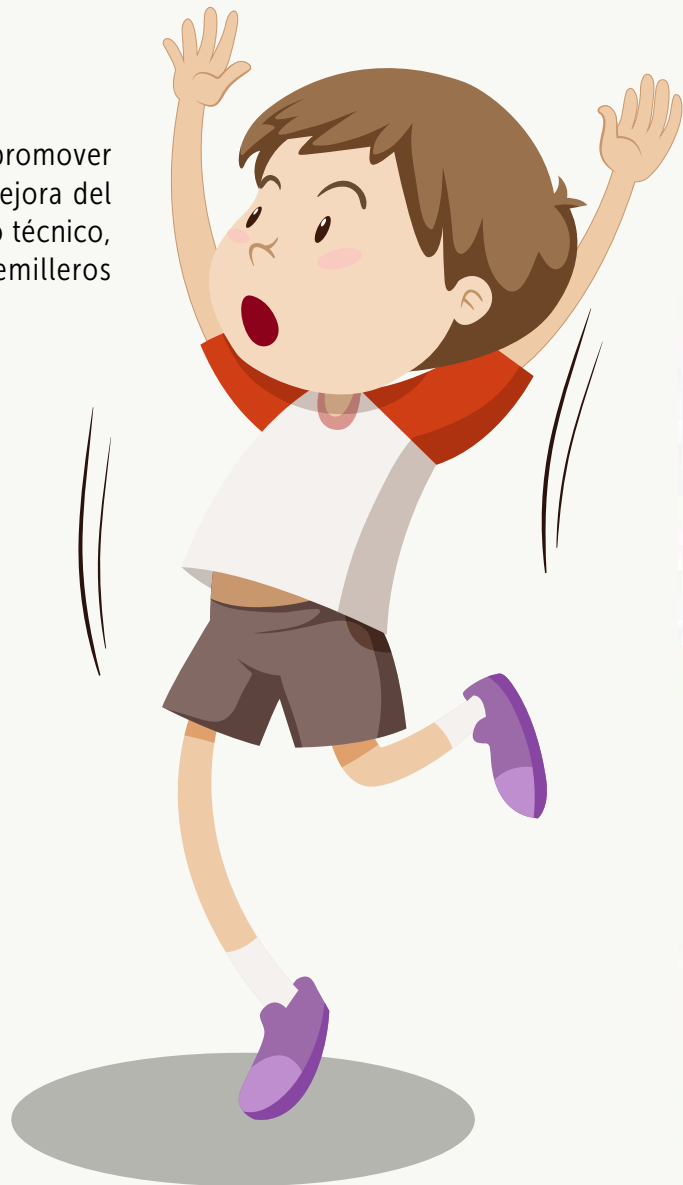
Espacio de participación donde los estudiantes aplican los aprendizajes del centro de interés a través de competencias lúdicas y deportivas, fomentando el esfuerzo, la superación personal y la sana competencia.

20. Festivales interinstitucionales

Encuentros deportivos y recreativos a nivel distrital, municipal o nacional que promueven la integración entre instituciones, el intercambio de experiencias y la proyección comunitaria con apoyo de las familias y entidades locales.

21. Torneos

Competencias deportivas organizadas para promover la participación, el espíritu de equipo y la mejora del rendimiento. Permiten evidenciar el desarrollo técnico, táctico y social de los estudiantes de los semilleros deportivos.



Referencias



- Albarracín Pérez, A., & Moreno Murcia, J. A. (2018). Natación en la escuela: hacia una alfabetización acuática. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(4), 1–10. Universidad Miguel Hernández. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/article/view/405>
- Aznar-Díaz, I., Hinojo-Lucena, F. J., & Cáceres-Reche, M. P. (2020). Estrategias didácticas activas para un aprendizaje significativo en entornos educativos contemporáneos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 1–14. <https://doi.org/10.6018/reifop.423541>
- Añón, g. (2023) Un enfoque del talento deportivo <https://futbol-entrenadorgabrielanon.blogspot.com/2013/08/un-enfoque-del-concepto-del-talento.html>
- Baur, J. (1993). Entrenamiento juvenil y detección de talentos.
- Benítez, S. (2024) ¿qué es un talento deportivo? <https://g-se.com/es/que-es-un-talento-deportivo>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Bogotá.gov.co. (2023, 19 de septiembre). Diez años de la Jornada Escolar Complementaria del IDRD en Bogotá. <https://bogota.gov.co/que-hacer/recreacion-y-deporte/diez-anos-de-la-jornada-escolar-complementaria-del-idrd-en-bogota>
- Brito Mancheno, F. D. (2022). Natación en niños: Beneficios científicos para un desarrollo acuático temprano. *Revista Mentor de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(8). <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7640>
- Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *Manual de la motricidad acuática*. INDE.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). (2017). *La natación y sus beneficios para toda una vida*. Gobierno de México.
- <https://www.gob.mx/conade/articulos/la-natacion-y-sus-beneficios-para-toda-una-vida>
- Cureton, K. J., & Warren, G. L. (1990). Criterion-referenced standards for youth health-related fitness tests. *Quest*, 42(1), 7–19.; Ruiz, J. R. Bateria ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214.
- De Souza, J.F. (s.f.) Sistematización: Un instrumento pedagógico en los proyectos de desarrollo sustentable <https://www.ecosad.org/laboratorio-virtual/phocadownloadpap/BIBLI-SISTEMATIZACION/de%20souza%20-%20sistematizacion%20instrumento%20pedagogico%20-%20proyectos%20desarrollo%20sostenible%203.pdf>
- Delgado, M. A. (2019). Estilos de enseñanza en educación física: Propuesta para una reforma metodológica. INDE.
- E. Villa González; J. D, Secchi; G.C. García; C.R. Arcuri. Editorial Universidad Adventista del Plata Estrategias para la Evaluación de la Condición Física de niños y adolescentes.
- Filges, T., Sonne-Schmidt, C. S., & Nielsen, B. C. V. (2018). Small class sizes for improving student achievement in primary and secondary schools: a systematic review. *Campbell systematic reviews*, 14(1), 1–107. <https://doi.org/10.4073/csr.2018.10>
- Fundación Carvajal (2014) Enseñanza más allá del aula <https://www.fundacioncarvajal.org.co/post/incauca-y-fundaci%C3%B3n-carvajal-consolidan-un-modelo-educativo-de-impacto-en-el-cauca>
- Gaviria-Ospina, M., Devia-Narvaez, L. (2025). Centro de interés como estrategia pedagógica para el fortalecimiento en el aprendizaje de la multiplicación en estudiantes del grado quinto de la Escuela Normal Superior de Villahermosa [Tesis de grado, Universidad Abierta y a Distancia]. Archivo digital. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/68507/Linayuranydevianarvaez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños: Teoría, práctica, problemas específicos. Martínez Roca
- Hernández (2012) Ambientes de aprendizaje para el desarrollo humano. https://www.academia.edu/25649217/Ambientes_de_aprendizaje_para_el_desarrollo_humano
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2019). Lineamientos pedagógicos de los Centros de Interés en la Jornada Escolar Complementaria. IDRD.



- Infobae. (2025, 29 de enero). Los beneficios de la natación, el ejercicio más completo para el cuerpo y la mente. <https://www.infobae.com/salud/2025/01/29/los-beneficios-de-la-natacion-el-ejercicio-mas-completo-para-el-cuerpo-y-la-mente/>
- Kirkham-King, M., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Castelli, D. M., Hilton, K., & Burns, R. D. (2017). Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. *Preventive medicine reports*, 8, 135–139. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.09.007>
- López, J. (2000). La selección de talentos deportivos. *Red: Revista de entrenamiento deportivo*
- Mayorga-Vega, Daniel & Parra-Saldias, Maribel & Vicianá, Jesús. (2020). Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría Objectively measured physical activity levels during Physical Education lessons in Chilean students using accelerometry. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 37. 123-128. [10.47197/retos.v37i37.69238](https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69238).
- Navarro, V. (2010) El afán de jugar <https://mtcgam.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/el-afan-de-jugar.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Directrices sobre actividad física para niños y adolescentes. OMS.
- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, 40(3), 174–179
- Pérez, J., & Delgado, M. (2014). La enseñanza de la natación en la etapa escolar: Una visión pedagógica y didáctica. *Educación Física y Deporte*, 33(1), 123–138. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v33n1a09>
- Retamal-Valderrama, C., Delgado Floody, P., Espinoza-Silva, M., & Jerez-Mayorga, D. (2019). Comportamiento del Profesor, Intensidad y Tiempo Efectivo de las Clases de Educación Física en una escuela pública: Un acercamiento a la realidad (Teacher's Behavior, Intensity and Effective Time in Physical Education Classes in a Public School: An Approach to Reality). RECYT (Repositorio Español de Ciencia y Tecnología). Se encuentra alojado en el portal de RECYT (Repositorio Español de Ciencia y Tecnología).
- Rosales, A. (2014) EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 190, Marzo de 2014. <http://www.efdeportes.com/>
- Sánchez Moreno, Y. (2025). Centros de Interés como estrategia pedagógica en los procesos de enseñanzas en niños, niñas y jóvenes del Club Científico en el Parque de la Conservación, Medellín. [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Secretaría de Educación Distrital (SED). (2014). Currículo para la excelencia académica y la formación integral: Orientaciones generales (pp. 11–26). Bogotá.
- Secretaría de Educación Distrital (2025) Estrategias de Ampliación del Tiempo Escolar - Articulación con el Currículo y Armonización con el PEI - Secretaría de Educación Distrital – DEPB
- Secretaría de Educación Distrital (SED). (2014). Secretaría de Educación Distrital. Currículo para la excelencia académica y la formación integral: Orientaciones Generales 40x40. Bogotá. SED – DEPB – Proyecto 1005.
- Secretaría de Educación Distrital (2015). Protocolo para la armonización con el PEI y la articulación curricular. SED
- Torres, A. (2024) Talentos que brillan <https://www.comfenalcosantander.com.co/jornada-escolar-complementaria-24-anos-aportando-al-bienestar-de-la-ninez-de-santander/>
- UNESCO (2018) Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte- https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa.locale=es
- Velázquez, C. (2024) La importancia de los juegos cooperativos en la educación. <https://www.efdeportes.com/efd205/importancia-de-los-juegos-cooperativos-en-educacion.htm>
- Zhou, Y., Wang, L., Chen, R., & Wang, B. (2025). Associations between class-level factors and student physical activity during physical education lessons in China. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 22(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01703-6>
- Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. Planeta.