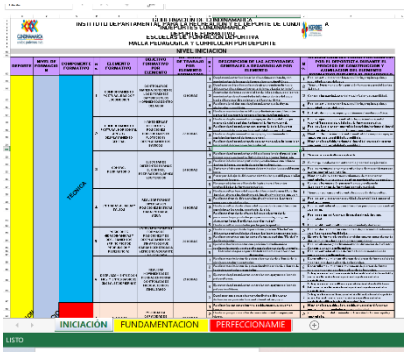
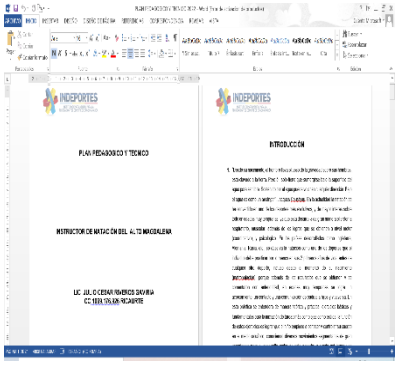
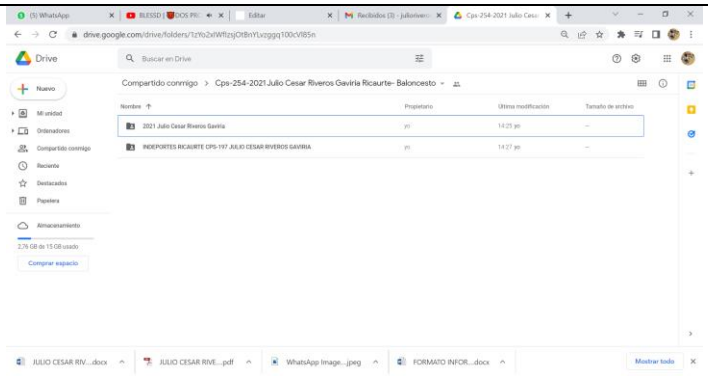
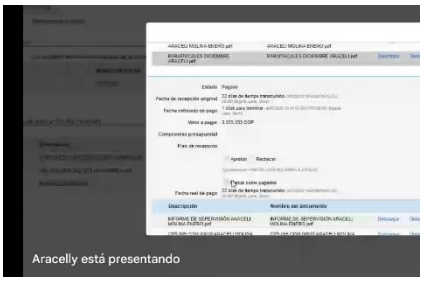
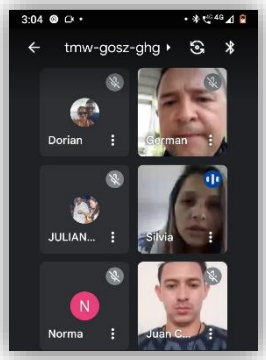
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO 197 -2022			
Nombre del contratista	JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA		
Número de identificación	1.069.176.926	**Tipo de Documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	14 FEBRERO 2022 AL 28 FEBRERO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000455 DEL 31/ 01/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO **"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"**, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Generé y realicé los procesos de convocatoria para las tres categorías en el municipio de Ricaurte Cundinamarca mediante medios difusivos como las dependencias, colegios, veredas la visita los diferentes instituciones, colegios y la llegada a las juntas de acción comunal donde me colaboraron a difundir la información con las demás personas para que los niños y jóvenes disfruten de la disciplina de natación. Se logra organizar esta estrategia para ampliar la cobertura y masificar este deporte, me encuentro citando e invitando a los padres de familia. 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Se desarrolla las actividades pertinentes y significativas con su respectiva evidencia a partir de la fecha citada para la entrega de la malla y pal curricular no encontramos en el tiempo de contemplación y de presentación curricular con el municipio de Ricaurte , nos encontramos en proceso de construcción de la malla y plan pedagógico.

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Se desarrolla las actividades pertinentes y significativas con su respectiva evidencia a partir de la fecha citada para la entrega de la malla y plan curricular. Nos encontramos en el tiempo de contemplación y de presentación curricular con el municipio de Ricaurte Cundinamarca. **Construcción de malla pedagógica:**  **Construcción de plan pedagógico:** 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Me encuentro en la entrega fichas de inscripción con los consentimientos y documentos de identificación de los deportistas y sus padres de familia y/o acudientes. La cobertura y distribución mínima se completará el próximo mes ya que se están inscribiendo más deportistas al programa de natación en el municipio de Ricaurte Cundinamarca. 

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Se resalta y se deja en alto y condecoro el nombre de INDEPORTES CUNDINAMARCA este mes salimos en el periódico por la gran labor y gestión de las actividades como la presentación con el ente deportivo municipal, la llegada y entrega de formatos para la inscripción de los deportistas a nuestras escuelas de formación deportiva en natación.  Deporte Local CON MIRAS A APOYAR A LOS LOCALES En zonas como el Estadio Luis A. Duque Peña, de Girardot NUEVOS ESPACIOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA La Gobernación de Cundinamarca busca generar proyectos para promover el deporte en la región y fortalecer la salud de los lugareños. Por su parte, las girardotaños piden atención a los escenarios deportivos.
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Se desarrollo las planeaciones para el mes de marzo y después de la fecha de los 20 días a partir de mi notificación en el SECOP II que enmarca las presentaciones al entre deportivo municipal, asignación de horarios y lugar de entrenamiento.
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se mantiene la actualización de datos en las plataformas y medios para tal fin con INDEPORTES Cundinamarca y su finalidad estadística de resultado. Consolidando una base actualizada de nuestros deportistas beneficiados con el programa de deportes formativo y escuelas deportivas.

	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Se presenta con tiempo las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, a respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas del mes de marzo.
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Se presenta al supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que realice a los grupos de alumnos de Ricaurte Cundinamarca, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general que se presentó en el próximo mes. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí la certificación por parte del municipio y su oficina de deportes donde consta la realización de actividades del mes de febrero con sus respectivas obligaciones y desempeños por parte del director EDWIN ESTRELLA CORTES. **Anexo 1 certificación del municipio**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Se apoyará las diferentes actividades y eventos por parte de INDEPORTES CUNDINAMARCA y la subgerencia técnica. Tendrá mi apoyo y liderazgo en cada momento asignado. En el mes de marzo se apoyara a la oficina desarrollo social con el programa de discapacidad.

	
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Se asistió a la reunión virtual con la señora Aracelly del 24 de febrero de 2022, en donde nos explicaron los pasos para subir nuestra cuenta de cobro en la plataforma del SECOP II con los debidos soportes.  Se asistió el día 25 de febrero del año en curso a la reunión virtual con la señora Silvia en donde nos explicaba el componente de las evidencias que deben llevar cada uno en su informe mensual. 

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Se entrega diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el formato único de inventario documental cuando requiera y solicite enviar y trasladar.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Se reúne y se consolida el informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Se reúne y se consolida el informe al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.



JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA

FIRMA CONTRATISTA

C.C. 1070.611.613 DE RICAURTE

CUNDEPORTES RICAURTE
NIT. 808.000.021-6
RICAURTE CUNDINAMARCA

EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTES RICAURTE" DE RICAURTE

HACE CONSTAR:

Que JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.176.926 de RICAURTE presto sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE NATACION, durante el período comprendido entre el 14 de febrero de 2022 al 28 de febrero de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 28 días del mes de febrero de 2022

EDUYN ESTRELLA CORTES
DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE

Escaneado con CamScanner

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA DE NATACIÓN

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Estructurar de forma ordenada las nociones en las habilidades motrices dentro y fuera del agua.
						RITMO	Desarrollar sensaciones motoras que impliquen el movimiento armónico motor.
						EQUILIBRIO	Mantener las posiciones correctas de la natación en su medio.
						ORIENTACION	Diferenciar posiciones dentro y fuera del agua a través de los mecanorreceptores.
						DIFERENCIACION	Discriminar posiciones y sensaciones en el medio acuático .
						REACCIÓN	Reaccionar de forma preventiva a estímulos indicados dentro del medio acuático.
						ADAPTACIÓN	Fijar nuestro cuerpo a sensaciones dentro del medio acuático.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Demostrar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuático
						CORRER	Adaptar su peso al momento de desplazarse de forma rápida.
						SALTAR	Ampliar y reducir su base de sustentación al momento de amortiguar y rechazar para hacer los diferentes saltos.
						ATRAPAR	Utilizar la proximidad para realizar los diferentes atrapes de los objetos en el medio acuático.
						RODAR	Realizar los giros y botes correspondientes dentro y fuera del medio acuático.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Isométrica, Isotónica e isocinética.	Desarrollar de forma continua y progresiva las cargas para el fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores
						Fuerza Explosiva	Desarrollar de forma controlada los impulsos explosivos de su cuerpo en diferentes situaciones del medio acuático.
						Fuerza Máxima	Realizar un pretest para indicar la fuerza máxima para el mejoramiento de habilidades acuáticas.
						Resistencia a la Fuerza	Mantener un nivel constante en el medio acuático a través de las leyes de la natación.
				2	RESISTENCIA	Anaeróbica	Entrenar la capacidad de recuperación teniendo encuentra su capacidad y respetando las edades.
						Aeróbica	Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas actividades.
				3	VELOCIDAD	Reacción	Manejar diferentes actividades que permitan el desarrollo de los sentidos a través de estímulos dentro y fuera del medio acuático.
						Aceleración	Adaptar el cuerpo a aceleraciones mediante el medio acuático y sus formas de realizar procesos.

			CAPACI			a la Fuerza	Desarrollar de velocidad de fuerza a través del trabajo de la gravedad acuática.
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Ampliar el rango de movimiento previniendo lesiones y realizando elongaciones musculares.
						Pasiva	Concientizar al deportista de los diferentes movimientos previos al entrenamiento y competencias.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Respiraciones y Apneas	En Estilo Libre o Crol	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo Espalda	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo Mariposa	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo de Pecho o Braza	Adaptar nuestra respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
				2	Flotaciones	Según la posición del cuerpo.	Memorizar las posiciones que ayudan a flotar en el agua.
						Según el volumen pulmonar	Diferenciar el volumen de aire para mejorar la flotación en el agua.
						Según la posición de los segmentos.	Manejar la posición de los segmentos del cuerpo para flotar en el medio acuático.
						Con material Auxiliar y de asimilación	Implementar el material para facilitar la flotación en el medio acuático.
				3	Inmersiones	Sin elementos	Entender la importancia de las inmersiones dentro del medio acuático
						Con elementos	Ejemplificar los momentos adecuados para mantener la respiración dentro y fuera del agua.
				4	Propulsiones y Desplazamientos	Tren Superior	Distinguir los tipo de brazas según el estilo de natación.
						Tren Inferior	Experimentar diferentes movimientos para el desplazamiento en el medio acuático.
				5	Entradas al agua y Giros.	Clavados	Escoger la entrada del agua mas adecuada según el estilo de natación.
						Virajes	Conocer los giros según el estilo en la natación.
	I N I C			1	HISTORIA DE LA NATACIÓN.	Historia de la natación en Colombia.	Conocer la Historia de la natación y su importancia.
						Interacción dinámica del nadador y el agua.	Reconocer el medio acuático como formación personal
						Leyes de natación.	Identificar las leyes y su respectiva importancia para los desplazamiento en el medio acuático.

	I A C I O N	TEORICO				Conceptos de la Natación	aclarar la importancia de los conceptos dentro y fuera del medio acuático.
				2	REGLAMENTACION	Pruebas en la Natación.	Identificar mi fuerte para mostrarme en las diferentes pruebas.
						Las 10 normas de la Natación según FINA	Aplicar las normas para el buen manejo en la natación.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Manejo del autocuidado y RCP	Logar identificar los factores de riesgo dentro y fuera de la piscina.
						La importancia de la natación en la salud y en la vida.	Aplicar lo aprendido en nuestro que hacer diario con humildad.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Asimilar y aplicar los valores personales y sociales adentro y fuera del medio acuático a través de la vivencias personales.
						responsabilidad	
						Compañerismo	
						Justicia - Lealtad	
						Cooperación	
						Lealtad	
						V. Personales	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Mantener Nuestro cuerpo y espacio acuático en condiciones higiénicas.
						ALIMENTACIÓN	Manejar las dietas orientadas por el instructor para el rendimiento dentro y fuera de la piscina. Informar acerca de la importancia de la hidratación.
						PRESENTACION PERSONAL	Diferenciar y respetar los espacios para la practica de la natación y la presentación de la misma.
						DESCANSO Y SUEÑO	Valorar la importancia del descanso y tiempo que se debe de dedicar a la misma.
						EJERCICIO FÍSICO	Apreciar la importancia de realizar actividad física según el tiempo disponible.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Modificar actitudes que son negativas para el proceso de aprendizaje de la Natación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entender que los resultados significativos son la muestra de nuestros esfuerzo y fracasos.
						RESILIENCIA	Reconocer que hay errores y debemos brindar mas oportunidades de mejoramiento.
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	

				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Entender que los procesos y aprendizajes dependen de nuestras acciones significativas y positivas para llegar a un objetivo o una meta.
						EMPATÍA	
						AUTOREGULACIÓN	
						CONTROL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Waterpolo	Integrar de forma armónica a los deportistas propiciando espacios de aprendizaje significativos para la vida.
						Match Acuático y Terrestre	
						Buscando el Tesoro	
						Carrera de Observación.	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Canicas	Entender la importancia de rescatar algunos juegos tradicionales para el aprendizaje significativo.
						Trompo	
						El puente esta quebrado.	
						Boli rana Acuática	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Reciclando y Creando.	Crear ilustraciones a partir del manejo de nuestro cuerpo y sus diferentes dimensiones.
						Pintando con Acuarelas	
						Figuras Acuáticas	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Prueba de Obstáculos	Resolver situaciones cotidianas mediante vivencias significativas dentro y fuera de la piscina
						Yincana	Ejercitar mi cuerpo y poner a prueba mis habilidades en situaciones reales de competencia.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Olimpiadas 2021	Mostrar las habilidades y destrezas adquiridas de la natación.
						Festival de Natación	

FECHA DE ENTREGA	10/03/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA
MUNICIPIO	GIRARDOT- CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA NATACIÓN

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	ÁREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Construir de forma ordenada las nociones en las habilidades motrices dentro y fuera del agua.
						RITMO	Potencializar sensaciones motoras que impliquen el movimiento armónico motor.
						EQUILIBRIO	Desarrollar las posiciones correctas de la natación en su medio.
						ORIENTACION	Aplicar posiciones dentro y fuera del agua a través de los mecanorreceptores.
						DIFERENCIACION	Ejercer las posiciones y sensaciones en el medio acuático de acuerdo con el espacio.
						REACCIÓN	Inducir de forma pertinente en las situaciones de agilidad en el medio acuatico.
						ADAPTACIÓN	Generar procesos apartir de momentos significativos y evolutivos.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Combinar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuático
						CORRER	Desplazar y ajustar su posición al medio acuatico.
						SALTAR	Ampliar y reducir su base de sustentación al momento de amortiguar y rechazar para hacer los diferentes saltos.
						ATRAPAR	Utilizar la proximidad para realizar los diferentes atrapes de los objetos en el medio acuático.
						RODAR	Realizar los giros y botes correspondientesa el estilo de natación.
			AS BASICAS	1	FUERZA	**Isométrica, Isotónica e isocinética.**	Exponer de forma continua y progresiva las cargas para el fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores
						Fuerza Explosiva	Mejorar de forma controlada los impulsos explosivos de su cuerpo en diferentes situaciones en la natación.
						Fuerza Máxima	conocer cual es la fuerza máxima para el mejoramiento de habilidades acuáticas.
						Resistencia a la Fuerza	Propiciar un nivel constante en el medio acuático a través de las leyes de la natación.

	I N I C	FISICO	CAPACIDADES FISICA	2	RESISTENCIA	Anaeróbica	Entrenar la capacidad de recuperación teniendo encuentra su capacidad y respetando las edades.
						Aeróbica	Adaptar el cuerpo a sensaciones de consumo de oxigeno en largas actividades.
				3	VELOCIDAD	Reacción	Aplicar diferentes actividades que permitan el desarrollo de los sentidos a través de estímulos dentro y fuera del medio acuático.
						Aceleración	Probar el cuerpo a aceleraciones mediante el medio acuático y sus formas de realizar procesos.
						a la Fuerza	Entrenar la velocidad de fuerza a través del trabajo de la gravedad acuática.
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Ampliar el rango de movimiento previniendo lesiones y realizando elongaciones musculares.
						Pasiva	Concientizar al deportista de los diferentes movimientos previos al entrenamiento y competencias.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Respiraciones y Apneas	En Estilo Libre o Crol	Ejecuta la respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo Espalda	Ejecuta la respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo Mariposa	Ejecuta la respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
						Estilo de Pecho o Braza	Ejecuta la respiración de acuerdo a la natación y a su respectivo estilo.
				2	Flotaciones	Según la posición del cuerpo.	Sincronizar las posiciones que ayudan a flotar en el agua.
						Según el volumen pulmonar	Aplicar el volumen de aire para mejorar la flotación en el agua.
						Según la posición de los segmentos.	SIncronizar la posición de los segmentos del cuerpo para flotar en el medio acuático.
						Con material Auxiliar y de asimilación	Optar por el material para facilitar la flotación en el medio acuático.
				3	Inmersiones	Sin elementos	Controlar la respiración en los momentos de apneas.
						Con elementos	Alcanzar objetos dentro del agua con dificultades.
				4	Propulsiones y Desplazamientos	Tren Superior	Delecionar las tipos de brazas según el requerimiento del medio acuatico.
						Tren Inferior	Fortalecer los movimientos para el desplazamiento en el medio acuático.
				5	Entradas al agua y Giros.	Clavados	Entrar al agua con los movimientos basicos según su coordinación.
						Virajes	Girar mediante acciones motoras concientes en el medio acuático.
				1	HISTORIA DE LA NATACIÓN	Historia de la natación en Colombia.	Interpretar la Historia de la natación y su importancia.
						Interacción dinámica del nadador y el agua.	Reconocer el medio acuático como formación personal

	C I A C I O N	TEORICO		1	HISTORIA DE LA NATACION.	Leyes de natación.	Identificar las leyes y su respectiva importancia para los desplazamiento en el medio acuático.
						Conceptos de la Natación	Entender la importancia del vocabulario en el medio acuático.
				2	REGLAMENTACION	Pruebas en la Natación.	Imporner marcas en las diferentes pruebas.
						Las 10 normas de la Natación según FINA	Utilizar las normas para el buen manejo en la natación.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Manejo del autocuidado y RCP	Actuar de forma conciente ante una situación en el medio acuatico.
						La importancia de la natación en la salud y en la vida.	Aplicar lo aprendido en nuestro que hacer diario con humildad.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Aplicar y sintetizar los valores personales y sociales adentro y fuera del medio acuático a través de la vivencias personales.
						responsabilidad	
						Compañerismo	
						Justicia - Lealtad	
						Cooperación	
						Lealtad	
						V. Personales	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logar un aseo personal optimo para el mismo autocuidado.
						ALIMENTACIÓN	Aplicar la importancia de la hidratación antes, durante y al final de las actividades acuaticas.
						PRESENTACION PERSONAL	Diferenciar y respetar los espacios para la practica de la natación y la presentación de la misma
						DESCANSO Y SUEÑO	Valorar la importancia del descanso y tiempo que se debe de dedicar a la misma.
						EJERCICIO FÍSICO	Entender la importancia y el sacrificio en los ejercicios fisicos.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Modificar actitudes que son negativas para el proceso de aprendizaje de la Natación.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entender que los resultados significativos son la muestra de nuestros esfuerzo y fracasos.
						RESILIENCIA	Reconocer que hay errores y debemos brindar mas oportunidades de mejoramiento.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entender que los procesos y aprendizajes dependen de nuestras acciones significativas y positivas para llegar a un objetivo o una meta.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						EMPATÍA	
						AUTOREGULACIÓN	
						CONTROL	

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Waterpolo	Integrar de forma armónica a los deportistas propiciando espacios de aprendizaje significativos para la vida.
						Match Acuático y Terrestre	
						Buscando el Tesoro	
						Carrera de Observación.	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Canicas	Entender la importancia de rescatar algunos juegos tradicionales para el aprendizaje significativo.
						Trompo	
						El puente esta quebrado.	
						Boli rana Acuática	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Reciclando y Creando.	Crear ilustraciones a partir del manejo de nuestro cuerpo y sus diferentes dimensiones.
						Pintando con Acuarelas	
						Figuras Acuáticas	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Prueba de Obstáculos	Resolver situaciones cotidianas mediante vivencias significativas dentro y fuera de la piscina
						Yincana	Ejercitar mi cuerpo y poner a prueba mis habilidades en situaciones reales de competencia.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Olimpiadas 2021	Mostrar las habilidades y destrezas adquiridas de la natación.
						Festival de Natación	

FECHA DE ENTREGA	**10/03/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA**
MUNICIPIO	**GIRARDOT- CUNDINAMARCA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA NATACIÓN

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Perfeccionar de forma ordenada las nociones en las habilidades motrices dentro y fuera del agua.
						RITMO	corregir sensaciones motoras que impliquen el movimiento armónico motor.
						EQUILIBRIO	Ajustar nuestro cuerpo a situaciones de competencia
						ORIENTACION	Diferenciar posiciones dentro y fuera del agua a través de los mecanorreceptores.
						DIFERENCIACION	Aplicar movimientos perfectoS para un rendimiento progresivo.
						REACCIÓN	Perfeccionar los impulsos según los estímulos de competencia.
						ADAPTACIÓN	Fijar nuestro cuerpo a sensaciones dentro del medio acuático a partir de la competencia.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Generar habilidades en situaciones dentro y fuera del medio acuático
						CORRER	Ajustar su peso al momento de desplazarse de forma rápida.
						SALTAR	Ampliar y reducir su base de sustentación al momento de amortiguar y rechazar para hacer los diferentes saltos.
						ATRAPAR	Generar diferentes atrapadas a partir de su coordinación viso - manual.
						RODAR	Utilizar los rodamientos para los virajes en la natación.
		FISICO	FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Isométrica, Isotónica e isocinética.	Mantener de forma continua y progresiva las cargas para el fortalecimiento de extremidades superiores e inferiores en las
						Fuerza Explosiva	Potencializar de forma controlada los impulsos explosivos de su cuerpo en diferentes situaciones del medio acuático.
						Fuerza Máxima	Trabajar la fuerza máxima para el mantenimiento de habilidades acuáticas.
						Resistencia a la Fuerza	Mantener un nivel constante en el medio acuático a través de las leyes de la natación y la respectiva resistencia acuaticas.
				2	RESISTENCIA	Anaeróbica	Entrenar de forma evolutiva los procesos de recuperación alácticos y lácticos en sus capacidades y potencias.
						Aeróbica	Mantener y equilibrar el consumo maximo de oxigeno dentro de una competencia.

	PERFECCIONA		CAPACIDADES	3	VELOCIDAD	Reacción	Permitir el desarrollo de los sentidos en situaciones de competencia, (salida y explisividad en la llegada).
						Aceleración	Mantener el cuerpo a aceleraciones mediante el medio acuático y sus formas de realizar procesos.
						a la Fuerza	Mantener la velocidad de fuerza en las diferentes tracciones de los estilos de natación.
				4	FLEXIBILIDAD	Activa	Recuperar el rango de movimiento previniendo lesiones y realizando elongaciones musculares antes y después de los entrenamientos y competencias.
						Pasiva	Controlar y acompañar a los deportistas en los momentos de calentamiento y finalización.
		TECNICO	DESTREZAS	1	Respiraciones y Apneas	En Estilo Libre o Crol	Perfeccionar la respiración de acuerdo al tipo de competencia y distancia.
						Estilo Espalda	Perfeccionar la respiración de acuerdo al tipo de competencia y distancia.
						Estilo Mariposa	Perfeccionar la respiración de acuerdo al tipo de competencia y distancia.
						Estilo de Pecho o Braza	Perfeccionar la respiración de acuerdo al tipo de competencia y distancia.
				2	Flotaciones	Según la posición del cuerpo.	Perfeccionar las posiciones para poder contrarestar la resistencia.
						Según el volumen pulmonar	Mantener el volumen de aire suficiente para mejorar la flotación en el agua y controlar las repiraciones según el estilo.
						Según la posición de los segmentos.	Perfeccionar la posición de los segmentos del cuerpo para tener un parendizaje total de nuestro cuerpo.
						Con material Auxiliar y de asimilación	Lograr la flotación con plechita de cubito dorsar u cubito ventral.
				3	Inmersiones	Sin elementos	Mantener la importancia de las inmersiones dentro del medio acuático
						Con elementos	Trabajar con pesas y y arrastres para mejorar las inmersiones.
				4	Propulsiones y Desplazamientos	Tren Superior	Perfeccionar los tipos de movimiento de las brazadas de los 4 estilos.
						Tren Inferior	Perfeccionar diferentes movimientos para el desplazamiento en el medio acuático.
				5	Entradas al agua y Giros.	Salidas	Perfeccionar la entrada del agua mas adecuada según el estilo de natación.
						Virajes	Conocer los giros (virajes) según el estilo en la natación.
				1	HISTORIA DE LA NATACIÓN.	Historia de la natación en Colombia.	Conocer la Historia de la natación y su importancia.
						Interacción dinámica del nadador y el agua.	Reconocer el medio acuático como formación personal

	A M I E N T O	TEORICO		1	HISTORIA DE LA NATACION.	Leyes de natación.	Identificar las leyes y su respectiva importancia para los desplazamiento en el medio acuático.
						Conceptos de la Natación y tipos de pruebas	aclarar la importancia de los conceptos dentro y fuera del medio acuático y tipos de competencia.
				2	REGLAMENTACION	Pruebas en la Natación.	Identificar mi fuerte para mostrarme en las diferentes pruebas.
						Las 10 normas de la Natación según FINA	Aplicar las normas para el buen manejo en la natación.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	Manejo del autocuidado y RCP	Lograr identificar los factores de riesgo dentro y fuera de la piscina.
						La importancia de la natación en la salud y en la vida. (Respeto por el deporte)	Aplicar lo aprendido en nuestro que hacer diario con humildad.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Respeto	Asimilar y aplicar los valores personales y sociales adentro y fuera del medio acuático a través de la vivencias personales y colectivas.
						responsabilidad	
						Compañerismo	
						Justicia - Lealtad	
						Cooperación	
						Lealtad	
						honestidad.	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Mantener Nuestro cuerpo y espacio acuático en condiciones higiénicas y adecuadas.
						ALIMENTACIÓN	Manejar las dietas orientadas por el instructor para el rendimiento dentro y fuera de la piscina. Informar acerca de la importancia de la hidratación y uso del bloquedor.
						PRESENTACION PERSONAL	Diferenciar y respetar los espacios para la practica de la natación y la presentación de la misma. El cuidado de nuestra piel.
						DESCANSO Y SUEÑO	Valorar la importancia del descanso y tiempo que se debe de dedicar a la misma.
						EJERCICIO FÍSICO	Apreciar la importancia de realizar actividad física según el tiempo disponible y horarios pre establecidos.
						ACTITUD POSITIVA	No todas las competencias son hechas para ganarlas.

			D	3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Entender que los resultados significativos son la muestra de nuestros esfuerzo y fracasos.
						RESILIENCIA	Reconocer que hay errores y debemos brindar mas oportunidades de mejoramiento.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Entender que los procesos y aprendizajes dependen de nuestras acciones significativas y positivas para llegar a un objetivo o una meta.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
						EMPATÍA	
						AUTOREGULACIÓN	
						CONTROL	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Waterpolo	Integrar de forma armónica a los deportistas propiciando espacios de aprendizaje significativos para la vida.
						Match Acuático y Terrestre	
						Buscando el Tesoro	
						Carrera de Observación.	
				2	FESTIVALES RECREATIVOS	Olimpiadas 2022	Mostrar las habilidades y destrezas adquiridas de la natación y en las diferentes competencias.
						Festival de Natación	

FECHA DE ENTREGA	10/03/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA
MUNICIPIO	GIRARDOT- CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO

INSTRUCTOR DE NATACIÓN DEL ALTO MAGDALENA

LIC .JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA
CC:1069.176.926 RICAURTE

INTRODUCCIÓN

1. “Desde su nacimiento, el hombre lleva el peso de la gravedad sobre sus hombros, está clavado a la tierra. Pero él, solo tiene que sumergirse bajo la superficie del agua para ser libre. Sostenido por el agua puede volar en cualquier dirección. Bajo el agua es como un arcángel”. Jacques Cousteau. En la actualidad la natación se ha convertido en uno de los deportes más evolutivos, y de mayor interés sobre todo en edades muy tempranas; ya que esta desarrolla de gran manera el sistema respiratorio, muscular, además de los logros que se obtienen a nivel motor (coordinativo), y psicológico. En los países desarrollados como Inglaterra, Alemania, Rusia, etc., se observa la natación como uno de los deportes que el individuo debe practicar por lo menos en sus 2 primeros años de vida, antes de cualquier otro deporte, incluso desde el momento de su nacimiento (matronatación), porque además de los resultados que se obtienen y se comentaron con anterioridad, en edades muy tempranas se logra un acercamiento, un contacto y una comunicación de padres a hijos y viceversa. En esta práctica se entenderá de manera teórica y práctica, ejercicios básicos y fundamentales para la iniciación de tareas más complejas como estilos; la función de estos ejercicios es lograr que el niño empiece a conocer y controlar su cuerpo en el medio acuático, conociendo diversos movimientos segmentarios de gran importancia para el desarrollo motor de este deporte; y pueda así lograr una verdadera adaptación física y psicológica, llegando a obtener la habilidad dentro del agua suficiente como para desarrollar cualquier tarea motora que se le indique con facilidad.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

JUSTIFICACIÓN

Es importante conocer un medio diferente al que hemos vivenciado desde nuestro nacimiento, es más, si es un medio que nos rodea y que tenemos la facilidad de tenerlo al alcance como es el medio acuático, cuando nos encontramos en el vientre materno estamos creciendo en este medio, pero ya al nacer cambiamos a un medio gaseoso, donde el recién nacido experimenta un cambio brusco sin ningún tipo de preparación o de adaptación y sufre un trauma pos-parto, aquí hago referencia a la importancia que puede tener un parto en el agua tanto para la mamá como para el recién nacido. Con el pasar del tiempo a medida que nos vamos desarrollando en el medio gaseoso vamos olvidando muchas cosas que nos brinda el medio acuático y cuando vamos a ir al agua y se han tenido experiencias no muy agradables y por lo tanto empezamos a tener miedos, estos miedos son los que evitan la adaptación del individuo al agua; con esta referencia vemos la importancia de la siguiente práctica para ayudar a los niños en edades de 6 años en adelante una adaptación y la suficiente habilidad para ejercer cualquier actividad dentro del agua y observamos como el manejo de la parte psicológica la vemos relejada con las actividades. Y de esta manera el proceso evoluciona a medida del desarrollo y crecimiento del niño para cumplir los diferentes niveles y fases que se adapten a su proceso formativo. Dentro de la metodología de adaptación en el agua para la parte de iniciación el programa de Indeportes Cundinamarca ofrece una capacitación integra donde se cubran todos los campos necesarios para formar nadadores íntegros en el desarrollo deportivo con el grado de complejidad de acuerdo al nivel de exigencia para cada participante

MARCO LEGAL

RESOLUCION 4113 DE 2012 (diciembre 4) D.O. 48.637, diciembre 7 de 2012 por la cual se establece el reglamento técnico aplicable a los dispositivos de seguridad y su instalación en las piscinas. El Ministro de Salud y Protección Social, en ejercicio de sus atribuciones legales, en especial, las conferidas en el artículo 12 del Decreto 2171 de 2009 y en desarrollo de las Decisiones 419, modificatoria de la Decisión 376 y de las Decisiones 506 y 562 de la Comisión de la Comunidad Andina y el numeral 3 del artículo 2° del Decreto ley 4107 de 2011 y, CONSIDERANDO: Que de conformidad con lo previsto en el artículo 78 de la Constitución Política, "(...) Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y en la comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovisionamiento a consumidores y usuarios (...)". Que mediante la Ley 1209 de 2008 se establecieron normas de seguridad en piscinas y al tenor del inciso 2° de su artículo 11, se dispuso que "(...) toda persona natural o jurídica, pública o privada, que preste el servicio de piscina, deberá acatar obligatoriamente las siguientes normas mínimas de seguridad (...)", de las que forma parte, según el literal g) la de "(...) implementar dispositivos de seguridad homologados, como son: barreras de protección y control de acceso a la piscina, detectores de inmersión o alarmas de agua que activen inmediatamente un sistema de alarma provisto de sirena y protección para prevenir entrampamientos". Que el Decreto 2171 de 2009, reglamentario de la mencionada ley, señaló en su artículo 12 que el Ministerio de la Protección Social, hoy Ministerio de Salud y Protección Social, expedirá la reglamentación que regule la fabricación, importación y comercialización de los dispositivos de seguridad en piscinas y estructuras similares. Que mediante la Ley 170 de 1994 Colombia aprobó el acuerdo de la Organización Mundial del Comercio (OMC); el cual contiene entre otros, el acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio (OTC); que reconocen la importancia de que los Países Miembros adopten las medidas

necesarias para la protección de los intereses esenciales en materia de seguridad de todos los productos para la protección de la salud y la vida de las personas. Que conforme al artículo 7° del Decreto 2269 de 1993, los productos o servicios sometidos al cumplimiento de una norma técnica colombiana obligatoria o a un reglamento técnico, independientemente que se produzcan en Colombia o se importen, deben cumplir con estos, además del cumplimiento de las normas técnicas o reglamentos técnicos obligatorios del país de origen. Que la Decisión 419 de la Comisión de la Comunidad Andina, en su artículo 26, establece que "(...) los Países Miembros podrán mantener, elaborar o aplicar reglamentos técnicos en materia de seguridad, protección a la vida,

salud humana, animal, vegetal y protección al medio ambiente" y que "(...) los reglamentos técnicos deberán especificar los productos a los que hacen referencia, indicando su clasificación arancelaria, requisitos, procedimientos y organismos nacionales encargados de velar por su cumplimiento". Que de conformidad con la Decisión 506 de 2001 de la Comisión de la Comunidad Andina, los países miembros tendrán el reconocimiento y aceptación de certificados de productos que se comercialicen en la Comunidad Andina. Que la Decisión Andina 562 de la Comisión de la Comunidad Andina, establece las directrices para la elaboración, adopción y aplicación de reglamentos técnicos en los Países Miembros y en su artículo 4°, define lo que ha de entenderse como reglamento técnico, señalando que este corresponde a un documento donde se establecen las características de un producto o los procesos y métodos de producción y las disposiciones administrativas aplicables de observancia obligatoria. Que el artículo 2° del Decreto 3273 de 2008, prevé que "Las importaciones de los productos sometidos al cumplimiento de reglamento técnico que exija exclusivamente la presentación del certificado de conformidad de tercera parte, requerirá de la obtención del registro o licencia de importación ante el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo (...)". Que se hace necesario establecer un reglamento técnico en el que se señalen los criterios técnicos mínimos que deben cumplir los dispositivos de seguridad utilizados en las piscinas, con el fin de reducir y controlar los riesgos para la salud y la vida de los

bañistas. Que el reglamento técnico que se establece con la presente resolución, fue notificado a la Organización Mundial del Comercio mediante los documentos identificados con las signaturas G/TBT/N/COL/142 del 29 de enero de 2010 y G/TBT/N/COL/174 del 27 de abril de 2012, a través de la Secretaría General de la Comunidad Andina y países con los que Colombia ha suscrito tratados comerciales, en los períodos correspondientes hasta el 22 de abril de 2010 y 20 de julio de 2012. Durante el tiempo de notificación aquí descrito se presentaron observaciones del nivel internacional, las cuales fueron revisadas y atendidas de acuerdo con su pertinencia.

OBJETIVO GENERAL

- *Desarrollar procesos pedagógicos deportivos sociales, basado en valores como* (Puntualidad, Tolerancia, Honestidad, Perseverancia, Respeto, Solidaridad, Compromiso, Responsabilidad *y Compañerismo*) *para* los niños y jóvenes a través de acciones formativas, aprovechando y Garantizando como método integral para cada categoría (Iniciación 6 a 9 Años, Fundamentación 9 a 12 Años y Perfeccionamiento 13 a 17 Años) fundamentales para la enseñanza de la disciplina deportiva de la Natación.

- Diseñar la creación de una escuela de formación deportiva en la provincia del **ALTO MAGADALENA** en el sector Urbano - rural, en la disciplina de natación, con el fin de educar el buen uso del tiempo libre y el sano esparcimiento en la población vulnerable evitando las deformaciones del mundo competitivo adulto. Entre edad 6 a 17 años fomentar una actitud favorable hacia la práctica de actividades acuáticas para su efecto y beneficios para la salud.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conformar e integrar grupos de trabajo en las actividades a desarrollar en la escuela de formación de Natación en las cuales los integrantes del municipio tengan interés en participar.

- Conformar jornadas lúdicas deportivas que propicien y motiven a la comunidad a la práctica de las actividades a desarrollar en la escuela de formación de natación.

- Desarrollar la parte motriz, los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos en los niveles de participación de la escuela de formación de natación en el municipio.

- **POBLACION OBJETIVO**

Generar una plan pedagógico estructurado hacia una buena actividad física y recreativa por parte de la escuela de formación de natación a personas que se encuentren entre los 6 años hasta los 17 años de la provincia del Alto Magdalena, con la integración de la comunidad con discapacidad, donde los participantes tengan el aprovechamiento del tiempo libre en actividades sanas y benéficas para el desarrollo intelectual y físico- motriz de todos los integrantes inscritos en este proceso formativo.

- **COBERTURA**

La población beneficiada por el proyecto de formación de la escuela de natación por parte de Indeportes Cundinamarca beneficia a niños, niñas, adolescentes, personas con discapacidad, entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica de este deporte.

- **Población:**

El proyecto actualmente se estará realizando en en la provincia del Alto Magdalena, beneficiando a la siguiente población.

GRUPO POBLACIONAL	HOMBRE Y MUJERES
INFANTILES O INICIACIÓN (6 - 9 Años)	20
ADOLECENTES O FUNDAMENTACIÓN (10 - 12 Años)	20
JOVENES O PERFECCIONAMIENTO (13 - 17 Años)	20
TOTAL	**60**

- **Muestra:**

La muestra establecida en esta propuesta es de 60 entre niños, niñas, jóvenes, personas con discapacidad

- **DISTRIBUCION DE LA SESIÓN:**

Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo distribuidas como aparece a continuación:

20 - minutos de protocolos de bioseguridad, presentación y control de asistencia
10 - minutos calentamientos movimientos articulares
60 - minutos aprendizaje deportivo o parte central de la clase.
10 - minutos de juego dirigido o Recreación
10 - minutos de vuelta a la calma o Relajación.
10 - minutos de cierre o retro alimentación.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION DEPORTIVA:

En esta etapa de formación, no solo estamos formando nadadores, sino también, y más importante aún, estamos educándolos, en la etapa de iniciación las actividades a realizar la base y estructura será el juego y la familiarización con la piscina, para una futura especialidad deportiva.

- **OBJETIVOS GENERALES**

Lograr que los niños y niñas adquieran la familiarización, interacción, y seguridad en el agua con la capacidad de nado con un proceso pedagógico en los ámbitos o componentes técnicos, tácticos, físico, teórico y psicosocial o evolutivo.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TÉCNICO**

  - Por medio del juego trabajar los contenidos técnico tácticos del deporte, fundamentos individuales y los colectivos básicos de la natación.
  - Enseñar de formas progresivas las reglas básicas del deporte estilos y modalidades.
  - Desarrollar la socialización y el trabajo de la fase del descubrimiento.
  - Crear hábitos de práctica deportiva.
  - Iniciar la valoración acondicionamiento, exploración y aprovechamiento de las habilidades a desarrollar.
  - Lograr la adaptación al medio acuático de diferentes formas.
  - Combinar la ubicación tempero espacial entre suelo sólido y el medio acuático.

  - Incrementar la precisión y la seguridad en la coordinación viso manual y viso pédica.
  - Realizar recorridos en el medio acuático en diferentes posturas y velocidades con y sin elementos de protección como el flotalón, tabla didáctica etc.
  - Realizar Circuitos Técnicos mediante los flotamientos, los desplazamientos e inmersiones o zambullidas y saltos.

- **UNIDADES TEMATICAS**

  - Familiarización con el medio acuático.
  - Ubicación en campo sensorial (TEMPORO-ESPACIAL)

- Coordinación viso manual y viso pédica
- Juegos de relevos

- Circuitos de la motricidad gruesa con relación a las habilidades de patrones básicos de movimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TACTICO

- Otorgar la Ubicación Temperó-Espacial bases para la ejecución correcta de la patada de avance, por medio de actividades atractivas lúdicas.
- Realizar actividades para que el deportista logre diferenciar en situaciones de juego resaltando el trabajo a nivel personal y grupal.
- Realizar actividades para que el deportista logre diferenciar cambios de ritmo dirección en diferentes situaciones.
- Realizar diferentes tipos de inmersiones, respiraciones estática y dinámica.
- Realizar equilibrios (son las flotaciones son vertical, Lateral, ventral, Dorsal,) estáticos y dinámicos. Ventral.

UNIDADES TEMATICAS

- Ubicación, adaptación sensorial en el ámbito acuático.
- Iniciación de formas jugadas de la patada de avance.
- Iniciación de formas jugadas de la brazada de avance.
- Inmersiones o Zambullidas.
- Equilibrios o Flotaciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE FISICO

- Realiza los ejercicios de calistenia, vuelta a la calma, el festival motriz y las respetivas medidas antropométricas.
- Reconocer Patrones Básicos de Movimientos.
- Tomar conciencia de las distintas partes del cuerpo. Saber localizar los distintos segmentos corporales tanto en su cuerpo como en el de otro. Tomar conciencia de la vestimenta que cubre los distintos segmentos corporales.
- Identificar diferentes posiciones y posturas, diferenciando aspectos correctos e incorrectos con excelente control corporal y mejoramiento del equilibrio.
- Desarrollar destrezas y habilidades motoras para ejecutar movimientos en forma alterna, simultanea, para cada segmento corporal diferenciando la derecha, izquierda.

UNIDADES TEMATICAS

- Calentamiento, o puesta a punto, Regreso a la calma o Estiramientos, Mediadas Antropométricas, Festival Motriz.

- Patrones Básicos de Movimientos Primarios y Secundarios.
- Esquemas Corporales.
- Ajuste Postural.

- Ubicación tempero-espacial e independencia segmentaria y lateralidad.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TEORICO**
- Dar a conocer el reglamento acuático según la FINA.
- Implementar conceptos claros desplazamientos, equilibrios o flotación.
- Informar acerca de cuáles valores, deberes son los practicados en nuestra escuela de formación.
- Informar acerca de cuáles son nuestras normas de higiene y seguridad, practicados en nuestra escuela de formación.
- Conocer y fortalecer Nuestro Sistema Nervioso Según las Situaciones Presentadas.

- **UNIDADES TEMATICAS**
- Reglamentación
- Conceptos de los Movimientos Biomecánicos.
- Valores (Puntualidad, Tolerancia, Honestidad, Perseverancia, Respeto, Solidaridad, Compromiso, Responsabilidad *y Compañerismo*)
- Normas de Higiene, Deberes, Protocolos Bioseguridad y Conceptos de Natación.
- El Sistema Nervioso Central.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE PSICOSOCIAL**
- Dar las Pautas de Alimentación e Hidratación.
- Trabajar el Auto Estima
- Manejar Valores Éticos Básicos de la Escuela de Formación (Respeto, Colaboración, Trabajo de Equipo, Honestidad, Solidaridad, Puntualidad)
- Tener una Higiene personal
- Despertar el sentido de Pertenencia y cuidado de lo público.

- **UNIDADES TEMATICAS**
- Cuidado de lo Público y Sentido de pertenencia.
- Higiene Personal
- Comportamiento, Valores y Desempeño personal
- Autoestima
- Nutrición

- **METODOLOGIA**

Se ejecutará a través de una propuesta pedagógica integral, basada en valores, normas, deberes, por niveles, subniveles, fases y sub fases, acompañada de descripción sencilla de aprender y progresiva hacia el aprendizaje.

- **LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

- Lograr a través de la sumersión desarrollar al principiante la posibilidad de desplazarse por debajo del agua y conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver
- Lograr la cualidad básica del salto desarrollando en el niño la seguridad en el agua además de promover la formación de otras cualidades, como el valor, decisión, auto disposición, etc.
- Lograr la respiración que garantice el autoabastecimiento de oxígeno en el organismo.
- Dominar la flotación después de dos etapas de desarrollo, siente con mayor nitidez el empuje del agua manteniendo a la vez una posición más hidrodinámica, cuando el practicante flota de esta forma, ya sea en posición ventral o dorsal experimenta el empuje estático o dinámico.
- Desarrollar la locomoción en el niño y que cambia de un plano vertical a un plano horizontal en el agua, donde la fuente propulsora la vamos a encontrar en las extremidades superiores más que en las inferiores.

- **CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR**

- Por medio del juego se realiza u control evaluativo de lo que se ha trabajado en cada uno de los objetivos a cumplir.

- **FUNDAMENTACION**

Enseñar a niños-niñas una amplia variedad de movimientos que le permitan estar seguros en el agua, a través de ejercicios sencillos y complejos, el mejoramiento de cualidades como el valor, decisión, auto disposición, disciplina y posterior aprendizaje técnico.

OBJETIVOS GENERALES:

- Fundamentar a niños – niñas hacia la adquisición de nociones técnicas en los estilos mencionados a través de ejercicios sencillos y complejos apropiados y dirigidos hacia el mejoramiento de cualidades técnicas, físicas, tácticas, psicológicas propias para la formación integral.

- ## OBJETIVOS ESPECIFICOS

  - Conocer los diferentes estilos que existen en la natación
  - Desarrollar cualidades de locomoción para adquirir fuerza en sus extremidades superiores e inferiores.
  - Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica de cada estilo a desarrollar
  - Buscar hábitos permanentes en la práctica como la patada deslizada y respiración durante la aplicación de un estilo

- ## OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TÉCNICO

  - Mejorar la ejecución correcta de la patada de avance por medio de actividades atractivas, lúdicas, ejercicios etc. Con y sin elementos. Enseñar de formas progresivas las reglas básicas del deporte estilos y modalidades.
  - Mejorar la ejecución correcta de la Respiración de avance por medio de actividades atractivas, lúdicas, ejercicios etc. Con y sin elementos.
  - Mejorar correctamente la ejecución de la Brazada en el estilo crol o libre con sus respetivas sub fases.
  - Mejorar Correctamente la Ejecución de la Fases y Sub Fases de la Brazada en el Estilo Crol o Libre.

- ## UNIDADES TEMATICAS

  - Realizar la Patada de Avance.
  - Realizar Respiraciones.
  - Flotaciones.
  - Realizar Correctamente la Brazada del Estilo Crol o Libre.
  - Iniciar el estilo crol o libre.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TACTICO

- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Crol o Libre.
- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución de la Brazada con sus Fases y Sub-Fases en el Estilo Espalda.
- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Espalda.
- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución de La Patada del Estilo Braza o Pecho.
- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución de la Fases y Sub Fases de la Brazada en el Estilo Braza o Pecho.

- **UNIDADES TEMATICAS**

- Realizar el Estilo Crol o Libre.
- Realizar correctamente La Patada del Estilo Espalada o Dorsal
- Realizar correctamente La brazada del Estilo Espalda o Dorsal.
- Realizar Armónicamente el Estilo Espalda
- Realizar correctamente La Patada del Estilo Braza o Pecho
- Realizar correctamente La brazada del Estilo Braza o Pecho.
- Realizar Armónicamente el Estilo braza o Pecho.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE FISICO**

- Realiza los ejercicios de calistenia, vuelta a la calma, el festival motriz y las respetivas medidas antropométricas.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente la Capacidades Físicas Condicionantes.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente las Capacidades Físicas Perceptivo Motriz.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente la Capacidad Física al hacer un Recorrido y un Relevo.
- Dar a Conocer la importancia de las Nociones de Salvamento Acuático.

- **UNIDADES TEMATICAS**

- Calentamiento, o puesta a punto, Regreso a la calma o Estiramientos, Mediadas Antropométricas, Festival Motriz.
- Capacidades Físicas Motrices Condicionantes.
- Capacidades Físicas Perceptivo Motrices.
- Recorridos y Relevos.
- Salvamento Acuático.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TEORICO

- Dar a conocer el reglamento acuático según la FINA.
- Implementar conceptos claros desplazamientos, equilibrios o flotación.
- Informar acerca de cuáles valores, deberes son los practicados en nuestra escuela de formación.
- Informar acerca de cuáles son nuestras normas de higiene y seguridad, practicados en nuestra escuela de formación.
- Conocer y fortalecer Nuestro Sistema Nervioso Según las Situaciones Presentadas.

- **UNIDADES TEMATICAS**
- Reglamentación
- Conceptos de los Movimientos Biomecánicos.
- Valores (Puntualidad, Tolerancia, Honestidad, Perseverancia, Respeto, Solidaridad, Compromiso, Responsabilidad *y Compañerismo*)
- Normas de Higiene, Deberes, Protocolos Bioseguridad y Conceptos de Natación.
- El Sistema Nervioso Central.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE PSICOSOCIAL**

- Dar las Pautas de Alimentación e Hidratación.
- Trabajar el Auto Estima
- Manejar Valores Éticos Básicos de la Escuela de Formación (Respeto, Colaboración, Trabajo de Equipo, Honestidad, Solidaridad, Puntualidad)
- Tener una Higiene personal
- Despertar el sentido de Pertenencia y cuidado de lo público.

- **UNIDADES TEMATICAS**
- Cuidado de lo Público y Sentido de pertenencia.
- Higiene Personal
- Comportamiento, Valores y Desempeño personal
- Autoestima
- Nutrición

- **METODOLOGIA**

Se ejecutará a través de una propuesta pedagógica, por Niveles, Subniveles y fases, acompañada de descripción sencilla y progresiva hacia el aprendizaje.

- **LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

- Lograr a través de las clases mediante sistemas de repetición y ejercicios inmersiones, desliarse para una mejor adaptación al medio acuático.
- Desarrollar Equilibrios o flotación ya sea vertical, ventral, dorsal y lateral con un control ya sea estático o dinámico en el medio acuático.
- Desarrollar por medio de repeticiones la fuerza y potencia del tren superior en por medio de la patada del estilo libre, espalda y braza.
- Desarrollar por medio de repeticiones fuerza y potencia del tren inferior por medio de la brazada de estilo libre, espalda y braza.
- Lograr un ajuste corporal armónico para combinar la patada, la brazada y la respiración en el estilo libre, espalda y braza.

- **CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR**

- Por medio del juego, relevos, recorridos, y competencias se realiza u control evaluativo de los temas aprendidos y desarrollados en cada sesión de entrenamiento.

PERFECCIONAMIENTO

Enseñar a los Jóvenes una amplia variedad de movimientos que le permitan estar seguros y desarrollar todo su potencial en el ámbito acuático, a través de ejercicios técnicos, tácticos, físicos, teóricos y psicosocial para el mejoramiento de sus cualidades, valores, normas, deberes en un proceso pedagógico integral para facilitar el aprendizaje.

OBJETIVO GENERAL

- Fundamentar a los Jóvenes hacia la adquisición de nociones técnicas en los 4 estilos más conocidos ya mencionados a través de ejercicios sencillos y complejos apropiados y dirigidos hacia el mejoramiento de cualidades técnicas, tácticas, físicas, teóricas, psicológicas propias para la formación integral de los deportistas asistentes a esta escuela de formación.

- ## OBJETIVOS ESPECIFICOS

  - Potenciar los cuatro principales estilos que existen en la natación.
  - Desarrollar cualidades físicas básicas y coordinativas.
  - Desarrollar minuciosamente la condición técnica y táctica de cada estilo a desarrollar con sus fortalezas y debilidades a mejorar.
  - Buscar hábitos permanentes en la práctica como la patada, la brazada deslizada, la inmersiones, salidas, giros o vueltas y respiración durante la aplicación de cada estilo.

- ## OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TÉCNICO

  - Mejorar la ejecución correcta de la patada de avance por medio de actividades biomecánicas, ejercicios etc. Con y sin elementos. Enseñar de formas progresivas las reglas básicas del deporte estilos y modalidades.
  - Mejorar la ejecución correcta de la Respiración de avance por medio de actividades atractivas, lúdicas, ejercicios etc. Con y sin elementos.
  - Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Crol o Libre.
  - Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo espalda o dorso.
  - Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Braza o Pecho.
  - Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Mariposa

- ## UNIDADES TEMATICAS

  - Realizar el movimiento armónico del estilo crol.
  - Realizar el movimiento armónico del estilo espalda.
  - Realizar el movimiento armónico del estilo Braza
  - Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Crol Mariposa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TACTICO

- Mantener y Mejorar Correctamente la Ejecución del Estilo Crol o Libre según el ángulo más correcto a favor de las manecillas del reloj 45°. 90° según cada deportista,
- Coordinación fina o gruesa en el estilo Espalda o Dorsal.
- Coordinación fina o gruesa en el estilo Braza o Pecho con asimetría.
- Coordinación fina o gruesa en el estilo Mariposa con Ondulaciones.

- **UNIDADES TEMATICAS**

- Realizar el Estilo Crol o Libre armónico.
- Realizar Armónicamente el Estilo Espalda
- Realizar Armónicamente el Estilo braza o Pecho.
- Realizar Armónicamente el Estilo Mariposa.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE FISICO**

- Realiza los ejercicios de calistenia, vuelta a la calma, el festival motriz y las respetivas medidas antropométricas.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente la Capacidades Físicas Condicionantes.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente las Capacidades Físicas Perceptivo Motriz.
- Mejorar y Fortalecer Correctamente la Capacidad Física al hacer un Recorrido y un Relevo.
- Conocer la importancia de las Nociones de Salvamento Acuático.

- **UNIDADES TEMATICAS**

- Calentamiento, o puesta a punto, Regreso a la calma o Estiramientos, Mediadas Antropométricas, Festival Motriz.
- Capacidades Físicas Motrices Condicionantes.
- Capacidades Físicas Perceptivo Motrices.
- Recorridos y Relevos.
- Salvamento Acuático.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE TEORICO

- Conocer el reglamento acuático según la FINA.
- Implementar conceptos claros desplazamientos, equilibrios o flotación.
- Informar acerca de cuáles valores, deberes son los practicados en nuestra escuela de formación.
- Informar acerca de cuáles son nuestras normas de higiene y seguridad, practicados en nuestra escuela de formación.
- Conocer y fortalecer Nuestro Sistema Nervioso Según las Situaciones Presentadas.

- ## UNIDADES TEMATICAS

- Reglamentación
- Conceptos de los Movimientos Biomecánicos de los cuatro estilos de la natación.
- Valores (Puntualidad, Tolerancia, Honestidad, Perseverancia, Respeto, Solidaridad, Compromiso, Responsabilidad *y Compañerismo*)
- Normas de Higiene, Deberes, Protocolos Bioseguridad y Conceptos de Natación.
- El Sistema Nervioso Central y competencias.

- ## OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL COMPONENTE PSICOSOCIAL

- Dar las Pautas de Alimentación e Hidratación.
- Trabajar el Auto Estima y proyecto de vida.
- Manejar Valores Éticos Básicos de la Escuela de Formación (Respeto, Colaboración, Trabajo de Equipo, Honestidad, Solidaridad, Puntualidad)
- Tener una Higiene personal
- Despertar el sentido de Pertenencia y cuidado de lo público.

- ## UNIDADES TEMATICAS

- Cuidado de lo Público y Sentido de pertenencia.
- Higiene Personal
- Comportamiento, Valores y Desempeño personal
- Autoestima
- Nutrición

- **METODOLOGIA**

Se ejecutará a través de una propuesta pedagógica, por Niveles, Subniveles y fases, acompañada de descripción sencilla y progresiva hacia el aprendizaje con un método integral de seguimiento y fortalecimiento para cada deportista asistente en este proceso formativo.

- **LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO**

- Lograr a través de las clases mediante sistemas de repetición y ejercicios inmersiones, desliarse para una mejor adaptación al medio acuático.
- Desarrollar Equilibrios o flotación ya sea vertical, ventral, dorsal y lateral con un control ya sea estático o dinámico en el medio acuático.

- Desarrollar por medio de repeticiones la fuerza y potencia del tren superior en por medio de la patada del estilo libre, espalda, braza y Mariposa
- Desarrollar por medio de repeticiones fuerza y potencia del tren inferior por medio de la brazada de estilo libre, espalda, braza y Mariposa.
- Lograr un ajuste corporal armónico para combinar la patada, la brazada y la respiración en el estilo libre, espalda, braza y mariposa

- **CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR**

- Por medio del juego, relevos, recorridos, y competencias se realiza u control evaluativo de los temas aprendidos y desarrollados en cada sesión de entrenamiento.

- **CRONOGRAMA**

Será el adecuado por cada uno de los formadores de cada municipio perteneciente a la provincia del Alto Magdalena

BIBLIOGRAFIA

- Antón, K. (1990) *Prácticas de la dinámica de grupos. Ejercicios y Técnicas.* Ed. Herder.

- Castañer, M y Camerino, O. (2006). *La educación física en la enseñanza primaria*. Libro digital,
  253p

- Manual de referencia pata la enseñanza y perfeccionamiento técnico en la natación. FINA

- Inmersión total Terry Laughlin y John Delves.

- Federación Chilena de deportes acuaticos Programa de nacional de natación de la enseñanza del alto rendimiento.

- Manual de natación para todos, natación por la vida. FINA

- 1060 Ejercicios y juegos de natación por Francesc de Lanuza Arús y Antonio Torres Beltrán



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: NATACION
MUNICIPIO: RICAURTE- Cundinamarca
NOMBRE DEL FORMADOR: JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAO						
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAO						
2:OO P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA RICAURTE	PISCINA CUNDEPORTE			PISCINA CUNDEPORTE	
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA RICAURTE	PISCINA CUNDEPORTE			PISCINA CUNDEPORTE	
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCCIONAMIENTO	PERFECCCIONAMIENTO			PERFECCCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO	PISCINA RICAURTE	PISCINA CUNDEPORTE			PISCINA CUNDEPORTE	
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						

NOMBRE MONITOR JULIO CESAR RIVEROS GAVIRIA