

Versión 1
18-Marzo-2024
Elaboro: Equipo Técnico-
Metodológico.

INFORMACIÓN DEL INSTRUCTOR	
NOMBRES Y APELLIDOS INSTRUCTOR	Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	901.144.384 – 1
PERFIL PROFESIONAL	Escuela De Formación Deportiva De Natacion.
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	Desarrollo de habilidades acuáticas en los alumnos de la EFD de Natacion del IMRD

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA	
DEPORTE O MODALIDAD DEPORTIVA	Natacion.
CATEGORÍA	6 a 17 años.
GÉNERO	Masculina y Femenino.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN
<p>La Escuela de Formacion Deportiva de Natacion del IMRD, se llevara acabo en las instalaciones de la Piscina Los Robles, la cual se encuentra ubicada en la Vereda Pueblo Viejo – Finca Los Robles.</p> <p>Esta escuela maneja ciclos previamente establecidos, se dictaran 12 clases de natación a grupos de 40 alumnos de deporte convencional y 10 alumnos de deporte paralímpico.</p> <p>Durante estos ciclos se desarrollaran habilidades básicas como lo son: adaptación inicial, respiración, flotación, deslizamientos y posiciones corporales, desplazamientos y combinación de movimientos con y sin apoyo.</p> <p>La ultima clase de cada ciclo se realizara actividad recreo deportiva para despedir a los alumnos del ciclo que se culmina.</p> <p>Para el desarrollo de esta escuela es necesario contar con profesionales especialistas en natacion, con una piscina semi olimpica, y diferentes materiales para la enseñanza de la natacion como lo son flotadores, alitas, gusanos, tablas, huesos, pelotas, tabloncitos, pull boys, entre otros.</p> <p>Con los deportistas del programa de deporte adaptado seran maximo 10 deportistas por ciclo.</p> <p>Se programaran 2 evaluaciones diagnosticas, donde se evaluaran alrededor de 40 deportistas, para poder identificar aquellos deportistas con habilidades previas y todo deportista que cuente con: independencia y autonomia en el medio acuatico, respiracion, flotacion, desplazamientos y globalidades de estilos (de acuerdo a su condicion de discapacidad) podra ser parte de esta escuela de deporte adaptado</p>

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar en los alumnos ciclos de 8 clases en las cuales se enseñaran las habilidades básicas de la natación como lo son adaptación inicial, respiración, flotación, deslizamientos y posiciones corporales, desplazamientos y combinación de movimientos con y sin apoyo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar autonomía e independencia en el medio acuático.
Desarrollar habilidad locomotoras en el agua
Desarrollar el ciclo respiratorio en el medio acuático
Ejecutar flotaciones en diferentes posiciones
Realizar deslizamientos corporales en diferentes posiciones
Lograr que los alumnos se desplacen con y sin apoyo en el medio acuático
Combinar diferentes movimientos alternos y simultáneos involucrando ciclo respiratorio.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

8 clases de natación de natación, desarrollando el programa pedagógico y cumpliendo las actividades propuestas.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Durante las clases de La Escuela de Formación Deportiva de Natación del IMRD, se desarrollarán ciclo de 8 clases por alumno, cada alumno podrá tomar un total de 12 clases en el año.

En la primera sesión de cada grupo, se llevará a cabo una evaluación, para poder identificar las diferentes habilidades que tiene cada alumno, y distribuir los grupos (clase colectiva) de acuerdo al nivel de habilidades de los alumnos.

Durante las clases se enseñarán habilidades básicas de natación como lo son: adaptación inicial, respiración, flotación, deslizamientos y posiciones corporales, desplazamientos dorsales y ventrales con movimientos alternos y simultáneos de brazos con y sin apoyo. Con los alumnos más avanzados se desarrollará e iniciará la globalidad de los estilos (espalda, libre, mariposa y pecho) según corresponda en su nivel de habilidades.

Con los deportistas del programa de deporte adaptado serán máximo 10 deportistas por ciclo.

Se programarán 2 evaluaciones diagnósticas, donde se evaluarán alrededor de 40 deportistas, para poder identificar aquellos deportistas con habilidades previas y todo deportista que cuente con: independencia y autonomía en el medio acuático, respiración, flotación, desplazamientos y globalidades de estilos (de acuerdo a su condición de discapacidad) podrá ser parte de esta escuela de deporte adaptado.

En las clases se afianzarán las habilidades previas, y enseñarán las habilidades siguientes según correspondan en el siguiente orden: respiración, flotación, deslizamientos y posiciones corporales, desplazamientos dorsales y ventrales con movimientos alternos y simultáneos de brazos con y sin apoyo. Con los alumnos más avanzados se desarrollará e iniciará la globalidad de los estilos (espalda,

libre, mariposa y pecho) según corresponda en su nivel de habilidades.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

Profesores de natacion.
Piscina semi olímpica
Implementos de natacion como lo son flotadores, alitas, gusanos, tablas, huesos y pull boys.

Nota: Todas estas actividades se coordinarán con el Metodólogo

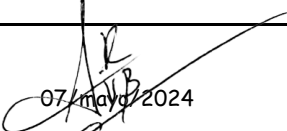
Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.

Firma del Instructor



09/mayo/2024

V.B Metodóloga

<div>Version 1</div> <div>18-Marzo-2024</div> <div>Elaboro: Equipo Tecnico- Metodologico.</div>		<div></div>		<div>INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA</div>		<div></div>	
<div>PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024</div>							
<div>NOMBRE INSTRUCTOR</div>		<div>Centro Deportivo y Recreativo Los Robles</div>		<div>OBJETIVO DEL MES</div>		<div>OBJETIVO SEMANAL</div>	
<div>DEPORTE - MODALIDAD</div>		<div>Natacion</div>		<div>Iniciar la adaptacion inicial al medio acuatico por medio del aprendizaje de habilidades basicas como: respiracion, flotacion y deslizamientos corporales en diferentes posiciones.</div>		<div>Evaluar el nivel de habilidades acuaticas de los alumnos.</div> <div>Realizar adaptacion inicial al medio acuatico y conocimiento del entorno.</div>	
<div>CATEGORIA</div>		<div>6 a 17 años</div>					
<div>GENERO</div>		<div>femenina y masculina</div>					
<div>MES</div>		<div>Ciclo 1</div>					
<div>FECHA SEMANA</div>		<div>Del 18 de marzo al 24 de marzo</div>					
<div>ASPECTOS GENERALES GRUPO</div>							
<div>NIVEL DE FORMACION</div>		<div>Iniciación</div>					
<div>No. DE DEPORTISTAS</div>		<div>50</div>					
<div>DIA</div>		<div>HORA</div>	<div>LUGAR DE ENTRENAMIENTO</div>	<div>OBJETIVO DIARIO</div>	<div>COMPONENTE</div>	<div>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</div>	
					<div>FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS</div>	<div>COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES</div>	
<div>LUNES</div>							
<div>MARTES</div>		<div>3:45</div>	<div>Piscina Los Robles</div>	<div>Evaluar a todos los alumnos, para poder determinar su nivel actual de habilidades e iniciar a desarrollar el programa pedagogico.</div>	<div>Se realiza evaluacion de habilidades acuaticas, para dividir los grupos según nivel de habilidades natatorias.</div>		
<div>MIÉRCOLES</div>							
<div>JUEVES</div>		<div>3:45</div>	<div>Piscina Los Robles</div>	<div>Iniciar la adaptacion inicial al medio acuatico, conocimiento del entorno y manejo de apoyos</div>	<div>Se realiza adaptacion incial, reconocimiento del escenario y diferenciacion de los apoyos.</div>		
<div>VIERNES</div>							
<div>SÁBADO</div>							
<div>DOMINGO</div>							
<div>OBSERVACIONES:</div>							
<div>Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.</div>						<div><div>07/mayo/2024</div></div>	
<div>NOMBRE DEL INSTRUCTOR</div>				<div>FIRMA</div>		<div>V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN</div>	



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

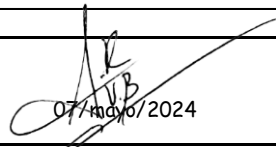


PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	Natacion	Iniciar la adaptacion inicial al medio acuatico por medio del aprendizaje de habilidades basicas como: respiracion, flotacion y deslizamientos corporales en diferentes posiciones.	Diferenciar los diferentes apoyos moviles e iniciar el proceso de aprendizaje del ciclo respiratorio en el medio acuatico.
CATEGORÍA	6 a 17 años		
GENERO	femenina y masculina		
MES	Ciclo 1		
FECHA SEMANA	Del 25 de marzo al 31 de marzo		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciación		
No. DE DEPORTISTAS	50		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES	3:45	Piscina Los Robles	Reconocer los diferentes apoyos moviles y sus formas de uso	Se enseña a los alumnos los diferentes apoyos moviles que se utilizaran en las clases, y sus formas de uso, realizando desplazamientos según el nivel de cada alumno.	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:45	Piscina Los Robles	Iniciar el aprendizaje e interiorizacion del ciclo respiratorio en el medio acuatico.	Se enseña a los alumnos las diferentes fases del ciclo respiratorio en el medio acuatico.	
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.		 07/04/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	Natacion	Iniciar la adaptacion inicial al medio acuatico por medio del aprendizaje de habilidades basicas como: respiracion, flotacion y deslizamientos corporales en diferentes posiciones.	Ejecutar y diferenciar las diferentes fases del ciclo respiratorio en el medio acuatico. Realizar desplazamientos con/sin apoyo movil en posicion dorsal y ventral.
CATEGORÍA	6 a 17 años		
GENERO	femenina y masculina		
MES	Ciclo 1		
FECHA SEMANA	Del 01 de abril al 07 de abril		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciación		
No. DE DEPORTISTAS	50		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES	3:45	Piscina Los Robles	Ejecutar las diferentes fases del ciclo respiratorio.	Se realizan ejercicios de desplazamientos de diferentes formas involucrando ciclo respiratorio.	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:45	Piscina Los Robles	Realizar desplazamientos con y sin apoyo en posicion dorsal y ventral.	Se realizan desplazamientos con y sin apoyos, variando la distancia según nivel del alumno. En posicion ventral se empieza a involucrar ejecucion de burbujas.	
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.		07/mayo/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA



PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	Natacion	Iniciar la adaptacion inicial al medio acuatico por medio del aprendizaje de habilidades basicas como: respiracion, flotacion y deslizamientos corporales en diferentes posiciones.	Iniciar la enseñanza de las diferentes flotaciones en diferentes posiciones. Combinar flotaciones con desplazamiento corto sin apoyo.
CATEGORÍA	6 a 17 años		
GENERO	femenina y masculina		
MES	Ciclo 1		
FECHA SEMANA	Del 08 de abril al 14 de abril		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	Iniciación		
No. DE DEPORTISTAS	50		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
LUNES					
MARTES	3:45	Piscina Los Robles	Iniciacion del aprendizaje de las flotaciones corporales en posicion dorsal, ventral y lateral. Involucrando ciclo respiratorio y con uso de apoyo movil.	Se inicia la enseñanza de flotaciones dorsales y ventrales, involucrando control respiratorio.	
MIÉRCOLES					
JUEVES	3:45	Piscina Los Robles	Combinar flotacion dorsal, ventral y lateral + desplazamiento corto sin apoyo.	Combinar flotacion + desplazamiento corto sin apoyo involucrando ciclo respiratorio.	
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

OBSERVACIONES:

Centro Deportivo y Recreativo Los Robles S.A.S.		07/ mayo / 2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	VºBº METODOLOGO AGRUPACIÓN