




ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO


FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	05	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00
BARRIO:		TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO		CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase			DURACION POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Mejorar la movilidad articular y preparar el cuerpo de los participantes para la actividad acuática, aumentando la circulación sanguínea y la temperatura corporal.			10 minutos			En esta fase, se realizará un calentamiento suave que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos para preparar el cuerpo de los participantes para la actividad acuática. También se realizarán ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar a los nadadores a centrarse y prepararse mentalmente.			Se realizarán <b>ejercicios</b> de movilidad articular, como rotaciones de brazos y piernas, movimientos suaves de cuello y caderas, para mejorar la flexibilidad y preparar las articulaciones para la actividad acuática Se realizarán estiramientos suaves, focalizándose en los principales grupos musculares utilizados en la natación, como los hombros, los cuádriceps y los gemelos.  Se incluirán ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar a los participantes a centrarse mentalmente y prepararse para la actividad en el agua..	

CENTRAL	Enseñar a los participantes las técnicas básicas de flotación y respiración, permitiéndoles adquirir confianza en el agua y desarrollar una correcta coordinación entre la respiración y el movimiento.	30 minutos	<p>En esta fase, los participantes aprenderán y practicarán las técnicas de flotación y respiración. La metodología utilizada se basará en los siguientes pasos:</p> <p><b>Introducción a la flotación:</b> Se explicará a los participantes los conceptos básicos de la flotación y se les enseñará cómo relajar su cuerpo en el agua para lograr una flotación adecuada. Se practicarán ejercicios de flotación estática y dinámica, incluyendo la posición boca arriba y boca abajo.</p> <p><b>Técnicas de respiración:</b> Se enseñará a los participantes cómo respirar correctamente mientras nadan. Se practicará la respiración lateral, levantando la cabeza y girando el cuerpo de forma adecuada para inhalar y exhalar sin interrumpir el flujo de movimiento.</p> <p><b>Integración de flotación y respiración:</b> Se combinarán las técnicas de flotación y respiración para que los participantes puedan nadar de forma fluida y relajada. Se realizarán ejercicios de nado básico, centrándose en mantener una posición adecuada del cuerpo, flotación y respiración.</p>	<p>El instructor realizará demostraciones de las técnicas de flotación, mostrando a los participantes cómo relajar su cuerpo en el agua y mantener una posición adecuada.</p> <p>Se proporcionarán explicaciones claras y se darán instrucciones paso a paso para que los participantes comprendan y practiquen las técnicas de flotación y respiración.</p> <p>El instructor brindará retroalimentación individualizada, corrigiendo la posición del cuerpo, la coordinación de los movimientos y la respiración de cada participante.</p> <p>Se realizarán ejercicios de flotación estática y dinámica, practicando la posición boca arriba y boca abajo, y se combinará la flotación con el movimiento de brazos y piernas para promover la coordinación.</p>
FINAL	Promover la relajación muscular y la recuperación después de la actividad principal, así como mejorar la flexibilidad y prevenir posibles lesiones.	10 minutos	<p>En esta fase, se realizarán ejercicios de enfriamiento y estiramientos suaves para relajar los músculos después de la actividad principal. Se enfocará en estiramientos específicos para los músculos utilizados durante la natación, con el objetivo de prevenir lesiones y promover la flexibilidad.</p>	<p>Se realizarán ejercicios de enfriamiento, como nadar suavemente en el agua durante unos minutos, disminuyendo gradualmente la intensidad de la actividad.</p> <p>Se llevarán a cabo estiramientos suaves y controlados, enfocándose en los músculos principales utilizados durante la natación, con el objetivo de promover la relajación muscular y la flexibilidad.</p> <p>El instructor guiará a los participantes a través de los estiramientos, asegurándose de que se realicen de manera segura y adecuada.</p> <p>Se animará a los participantes a respirar profundamente y a relajarse mentalmente durante esta fase, para ayudar a reducir la tensión muscular y promover una sensación de bienestar.</p>
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	







FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	07	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00		
BARRIO:		TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACION POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.				IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	Familiarizar a los participantes con el medio acuático, desarrollar confianza y establecer las bases para aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua.		10 minutos			Charla introductoria: Explicar los beneficios de la natación para personas mayores, resaltando la importancia de aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua. Calentamiento fuera del agua: Realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular para preparar el cuerpo antes de ingresar al agua. Entrada al agua gradual: Comenzar con una entrada suave al agua, permitiendo que los participantes se adapten gradualmente a la temperatura y la sensación del agua en su cuerpo. Flotación y respiración en superficie: Enseñar técnicas básicas de flotación, como mantener una posición horizontal y respirar adecuadamente en la superficie del agua. Ejercicios de relajación: Realizar ejercicios de relajación y respiración para ayudar a los participantes a controlar su respiración y disminuir cualquier tensión o ansiedad				Los participantes se reúnen en el borde de la piscina, donde se les brinda una charla introductoria que destaca la importancia de aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua. Se realiza un calentamiento fuera del agua, que incluye ejercicios de estiramiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad acuática. Los participantes ingresan al agua gradualmente, avanzando de forma lenta y cómoda, permitiéndoles adaptarse a la temperatura y la sensación del agua. Se enseña a los participantes técnicas básicas de flotación en la superficie, explicando cómo mantener una posición horizontal y controlar la respiración adecuadamente. Se realizan ejercicios de relajación y respiración en el agua, guiando a los participantes a través de técnicas para controlar la respiración y disminuir cualquier tensión o ansiedad.		

CENTRAL	Enseñar a los participantes a sumergirse por completo bajo el agua y controlar su respiración mientras realizan diferentes ejercicios..	30 minutos	<p>Respiración en superficie: Continuar practicando ejercicios de respiración en la superficie del agua, enfocándose en inhalar y exhalar de manera controlada.</p> <p>Sumergirse gradualmente: Progresar en el proceso de sumergirse, comenzando con sumergir la cabeza, luego el cuerpo hasta el cuello, y finalmente el cuerpo completo.</p> <p>Control de la respiración bajo el agua: Enseñar técnicas para controlar la respiración mientras se está sumergido, como exhalar gradualmente por la nariz o utilizar dispositivos de respiración.</p> <p>Ejercicios bajo el agua: Realizar ejercicios específicos bajo el agua, como alcanzar objetos sumergidos, desplazarse bajo el agua y mantener la flotabilidad.:</p>	<p>Se inicia la fase central recordando los conceptos aprendidos en la fase inicial y reforzando la importancia de la respiración y el control bajo el agua.</p> <p>Se realizan ejercicios de respiración en la superficie, enfocándose en inhalar profundamente y exhalar lentamente para establecer una buena técnica respiratoria.</p> <p>Se continúa con el proceso de sumergirse gradualmente, comenzando con la cabeza, luego avanzando hacia sumergir el cuerpo hasta el cuello y, finalmente, el cuerpo completo. Se brinda apoyo y asistencia individualizada según sea necesario.</p> <p>Se enseñan técnicas para controlar la respiración bajo el agua, como exhalar gradualmente por la nariz para prolongar el tiempo de inmersión.</p> <p>Se realizan diferentes ejercicios bajo el agua, como alcanzar objetos sumergidos para promover la confianza y mejorar la habilidad de controlar la respiración bajo el agua.</p> <p>Se fomenta el desplazamiento bajo el agua y se enseña cómo mantener la flotabilidad adecuada durante estos movimientos.</p> <p>Se proporciona retroalimentación constante y se adapta la dificultad de los ejercicios según el progreso individual de cada participante.</p>
FINAL	Reforzar las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, permitiendo a los participantes aplicarlas en diferentes contextos acuáticos	10 minutos	<p>Integración de habilidades: Realizar ejercicios que integren las habilidades adquiridas, como sumergirse, controlar la respiración y desplazarse bajo el agua en diferentes direcciones.</p> <p>Juegos y actividades recreativas: Organizar juegos acuáticos y actividades recreativas que involucren el uso de las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua.</p> <p>Aplicación práctica: Proporcionar oportunidades para que los participantes utilicen las habilidades adquiridas en situaciones prácticas, como nadar distancias cortas bajo el agua o explorar el fondo de la piscina.</p> <p>Sesiones de práctica guiada: Realizar sesiones de práctica guiada donde los participantes puedan seguir mejorando y perfeccionando sus habilidades.</p> <p>Evaluación y seguimiento: Evaluar el progreso individual de los participantes en cuanto a su capacidad para sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, y proporcionar retroalimentación constructiva para seguir mejorando.</p>	<p>Se inicia la fase final recordando las habilidades adquiridas en las fases anteriores y enfatizando la importancia de la consolidación y aplicación práctica de dichas habilidades.</p> <p>Se diseñan ejercicios y actividades que integren las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, como realizar desplazamientos en diferentes direcciones o superar obstáculos acuáticos.</p> <p>Se organizan juegos y actividades recreativas que promuevan el uso de las habilidades adquiridas, fomentando la diversión y el disfrute en el medio acuático.</p> <p>Se brindan oportunidades para que los participantes apliquen las habilidades en situaciones prácticas, como nadar distancias cortas bajo el agua o explorar el fondo de la piscina.</p> <p>Se llevan a cabo sesiones de práctica guiada, donde se proporcionan ejercicios y actividades específicas para que los participantes sigan perfeccionando sus habilidades.</p> <p>Se realiza una evaluación individual del progreso de cada participante, observando su capacidad para sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, y se proporciona retroalimentación personalizada para seguir mejorando.</p> <p>Se realiza un seguimiento continuo de los participantes a lo largo del tiempo, brindando oportunidades para que sigan practicando y desarrollando sus habilidades en natación.</p>
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SCBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	





FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00	
BARRIO:		TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACION POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	Introducción y calentamiento Objetivo: Familiarizar a los participantes con el agua y preparar su cuerpo para los ejercicios de flotación y respiración. Metodología:			10 minutos			Comenzar la clase con una breve introducción sobre el tema de la sesión: ejercicios de flotación y respiración en diferentes posiciones. Realizar una charla sobre los beneficios de la natación para personas mayores de 55 años, destacando la mejora de la flexibilidad, fuerza y resistencia cardiovascular. Realizar un calentamiento fuera del agua que incluya movimientos articulares suaves y estiramientos para preparar los músculos. Después del calentamiento en seco, llevar a los participantes al agua y asegurarse de que estén cómodos y relajados.			En el agua, comenzar con una actividad de flotación básica: pedir a los participantes que se acuesten boca arriba y traten de relajar su cuerpo para flotar en el agua. Dar instrucciones para que respiren lenta y profundamente mientras se acostumbran a la sensación de flotación.  Una vez que se sientan cómodos, pedir a los participantes que intenten girar su cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo la flotación. Esto ayudará a desarrollar el equilibrio y la estabilidad en el agua.  Luego, introducir la respiración: pedir a los participantes que levanten su cabeza fuera del agua y respiren por la boca, y luego exhalar bajo el agua a través de la nariz. Practicar esto varias veces para que se sientan cómodos con la respiración en el agua.  Continuar con una actividad de flotación en posición de prono (boca abajo), donde los participantes deben extender sus brazos hacia adelante y relajar su cuerpo para flotar en el agua. Fomentar la respiración lenta y controlada mientras se encuentran en esta posición. Finalizar la fase inicial con una actividad de relajación en el agua, donde los participantes pueden flotar libremente y concentrarse en su respiración y en la sensación de tranquilidad que proporciona el agua.		
	Ejercicios de flotación en diferentes posiciones  Objetivo: Mejorar la flotabilidad y la capacidad de controlar la posición del cuerpo en diferentes posiciones en el agua.			30 minutos			Explicar a los participantes que en esta fase se centrarán en diferentes posiciones de flotación, como boca arriba, boca abajo y de lado. Proporcionar instrucciones claras sobre cómo mantener la flotación en cada posición y cómo utilizar la respiración para ayudar en el control del cuerpo en el agua.  Realizar ejercicios específicos para cada posición de flotación, como pedir a los participantes que levanten un brazo o una pierna mientras mantienen la flotación.  Fomentar la práctica de la respiración adecuada durante cada ejercicio, recordando a los participantes que resp			Comenzar con la flotación boca arriba: pedir a los participantes que se acuesten boca arriba en el agua, con los brazos y las piernas extendidas. Pedirles que practiquen la respiración profunda y controlada mientras mantienen la flotación. Luego, pedirles que levanten un brazo y mantengan el equilibrio sin hundirse.  Pasar a la flotación boca abajo: pedir a los participantes que se pongan en posición boca abajo en el agua, con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas relajadas. Animarles a mantener una respiración constante y controlada mientras intentan mantener la flotación. Después, pedirles que levanten una pierna a la vez y mantengan el equilibrio. Continuar con la flotación de lado: pedir a los participantes que se coloquen en posición de lado en el agua, con un brazo extendido hacia adelante y el otro apoyado en el costado del cuerpo. Animarles a relajarse y mantener la flotación lateral mientras practican la respiración adecuada.  Intercalar ejercicios de transición entre las diferentes posiciones de flotación: por ejemplo, pedir a los participantes que pasen de la flotación boca arriba a la boca abajo y viceversa, practicando la transición suavemente y controlando la respiración en cada posición. Finalizar la fase central con una actividad de relajación en el agua, donde los participantes pueden elegir la posición de flotación que les resulte más cómoda y practicar la respiración profunda y relajante		

FINAL	Enfoque en la respiración en diferentes posiciones  Objetivo: Mejorar la capacidad de controlar la respiración en diferentes posiciones en el agua.	10 minutos	Explicar a los participantes que en esta fase se centrarán en la respiración mientras realizan diferentes movimientos en el agua. Proporcionar instrucciones claras sobre cómo coordinar la respiración con los movimientos y las posiciones del cuerpo en el agua. Realizar ejercicios que involucren cambios de posición en el agua, como flotar boca arriba, girar a la posición boca abajo y luego volver a la posición boca arriba, manteniendo la respiración constante y controlada. Practicar la respiración lateral: pedir a los participantes que se coloquen en posición de lado y respiren de manera adecuada, inhalando y exhalando de forma controlada. Concluir la sesión con una actividad de relajación final en el agua, donde los participantes puedan flotar y concentrarse en la respiración profunda y relajante.		Explicación inicial: Reúne a los participantes en el agua y recuérdales el objetivo de esta fase: mejorar la capacidad de controlar la respiración en diferentes posiciones en el agua.  Cambios de posición: Dirige a los participantes a realizar una serie de cambios de posición en el agua mientras mantienen la respiración constante y controlada. Por ejemplo, pide a los participantes que floten boca arriba durante unos momentos, luego que giren suavemente hacia la posición boca abajo y, finalmente, que regresen a la posición boca arriba. Anímalos a mantener un ritmo respiratorio constante durante cada transición..  Movimientos simples con respiración: Realiza una serie de movimientos simples en el agua, como caminar o mover los brazos hacia adelante y hacia atrás. Durante estos movimientos, instruye a los participantes a coordinar la respiración, inhalando en una fase del movimiento y exhalando en otra. Por ejemplo, pueden inhalar al mover los brazos hacia adelante y exhalar al moverlos hacia atrás.  Actividad de relajación final: Concluye la sesión con una actividad de relajación en el agua. Invita a los participantes a flotar libremente y a concentrarse en la respiración profunda y relajante. Anímalos a liberar cualquier tensión o estrés mientras disfrutan de la sensación de calma y tranquilidad en el agua.
	Nombre del Instructor / entrenador	JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:		
	Nombre del Coordinador	YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	14	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00	
BARRIO:		TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	Calentamiento y estiramiento  Objetivo: Preparar el cuerpo para los ejercicios de flotación y respiración. Mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.  Subtema: Movilidad y flexibilidad en el agua.			10 minutos			Inicio: Dar la bienvenida a los participantes y explicar el objetivo de la sesión de manera clara y amigable. Calentamiento fuera del agua: Realizar ejercicios suaves de movilidad y estiramiento en tierra, centrándose en los principales grupos musculares utilizados durante la natación. Entrada gradual al agua: Permitir que los participantes ingresen al agua de manera segura y gradual, adaptándose a su comodidad y habilidades. Estiramientos en el agua: Realizar una serie de estiramientos específicos en el agua, aprovechando la resistencia y el soporte que ofrece el medio acuático.			Dar una cálida bienvenida a los participantes, creando un ambiente amigable y relajado. Guiar ejercicios de calentamiento fuera del agua, como movimientos de brazos y piernas, movilidad articular y estiramientos suaves de cuello, hombros, espalda, caderas y piernas. Facilitar una entrada gradual al agua, utilizando pasos o rampas para que los participantes se acostumbren a la temperatura y la sensación del agua.  Realizar estiramientos específicos en el agua, como estiramientos de brazos, piernas y espalda, aprovechando la flotabilidad para lograr una mayor amplitud de movimiento. Proporcionar modificaciones o adaptaciones según las necesidades individuales de los participantes, asegurando que los estiramientos se realicen de manera segura y confortable.		
CENTRAL	Repaso y práctica de los ejercicios de flotación y respiración  Objetivo: Mejorar la flotabilidad, la respiración y la confianza en el agua. Reforzar la técnica de flotación y respiración en diferentes posiciones.  Subtema: Ejercicios de flotación y respiración en diferentes posiciones.			30 minutos			Explicación y demostración: Presentar los ejercicios de manera clara y detallada, utilizando instrucciones verbales y demostraciones visuales. Práctica de los ejercicios: Realizar ejercicios de flotación en diferentes posiciones, como flotar boca arriba, boca abajo y de lado, practicando la respiración adecuada en cada posición. Correcciones y retroalimentación: Observar y corregir la técnica de flotación y respiración de los participantes, brindando retroalimentación positiva y sugerencias para mejorar. Transiciones suaves: Practicar transiciones suaves entre las posiciones de flotación, enfocándose en la respiración continua y controlada durante los cambios de posición.			Explicar los ejercicios de manera clara y pausada, utilizando un lenguaje adecuado y proporcionando demostraciones visuales para una mejor comprensión. Realizar ejercicios de flotación en diferentes posiciones, permitiendo que los participantes practiquen la respiración adecuada y se sientan cómodos en cada posición. Observar y corregir la técnica de los participantes, brindando retroalimentación constructiva y motivadora.  Practicar transiciones suaves entre las posiciones de flotación, fomentando la coordinación y el control de la respiración durante los cambios de posición. Adaptar los ejercicios y las instrucciones según las capacidades individuales, asegurando que cada participante pueda realizarlos de manera segura y efectiva		

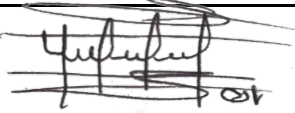
FINAL	Relajación y estiramientos suaves	10 minutos	Estiramientos suaves en el agua: Realizar una serie de estiramientos suaves de todo el cuerpo, aprovechando la flotabilidad del agua para una mayor relajación y amplitud de movimiento. Respiración y meditación en el agua: Guiar a los participantes en ejercicios de respiración profunda y meditación suave mientras flotan en el agua. Finalización de la sesión: Despedir a los participantes y recordarles la importancia de hidratarse y estirar después de la actividad física.		Realizar estiramientos suaves de todo el cuerpo en el agua, centrándose en los principales grupos musculares utilizados durante la sesión. Guiar a los participantes en ejercicios de respiración profunda y meditación suave ayudándoles a relajarse y a disfrutar de la sensación de flotar en el agua. Despedir a los participantes de manera amable y recordarles la importancia de es mantenerse hidratados después de la sesión.
	Objetivo: Promover la relajación, la recuperación y la sensación de bienestar después de la sesión de ejercicio acuático.				
	Subtema: Relajación y recuperación en el agua.				
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	YINET VIVERLY NUÑEZ	





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

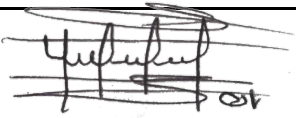
FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	19	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60	
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase		DURACION POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Mejorar la movilidad articular y preparar el cuerpo de los participantes para la actividad acuática, aumentando la circulación sanguínea y la temperatura corporal.		10 minutos			En esta fase, se realizará un calentamiento suave que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos para preparar el cuerpo de los participantes para la actividad acuática. También se realizarán ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar a los nadadores a centrarse y prepararse mentalmente.			Se realizarán <b>ejercicios</b> de movilidad articular, como rotaciones de brazos y piernas, movimientos suaves de cuello y caderas, para mejorar la flexibilidad y preparar las articulaciones para la actividad acuática Se realizarán estiramientos suaves, focalizándose en los principales grupos musculares utilizados en la natación, como los hombros, los cuádriceps y los gemelos.  Se incluirán ejercicios de respiración profunda y relajación para ayudar a los participantes a centrarse mentalmente y prepararse para la actividad en el agua..	

CENTRAL	Enseñar a los participantes las técnicas básicas de flotación y respiración, permitiéndoles adquirir confianza en el agua y desarrollar una correcta coordinación entre la respiración y el movimiento.	30 minutos	<p>En esta fase, los participantes aprenderán y practicarán las técnicas de flotación y respiración. La metodología utilizada se basará en los siguientes pasos:</p> <p><b>Introducción a la flotación:</b> Se explicará a los participantes los conceptos básicos de la flotación y se les enseñará cómo relajar su cuerpo en el agua para lograr una flotación adecuada. Se practicarán ejercicios de flotación estática y dinámica, incluyendo la posición boca arriba y boca abajo.</p> <p><b>Técnicas de respiración:</b> Se enseñará a los participantes cómo respirar correctamente mientras nadan. Se practicará la respiración lateral, levantando la cabeza y girando el cuerpo de forma adecuada para inhalar y exhalar sin interrumpir el flujo de movimiento.</p> <p><b>Integración de flotación y respiración:</b> Se combinarán las técnicas de flotación y respiración para que los participantes puedan nadar de forma fluida y relajada. Se realizarán ejercicios de nado básico, centrándose en mantener una posición adecuada del cuerpo, flotación y respiración.</p>	<p>El instructor realizará demostraciones de las técnicas de flotación, mostrando a los participantes cómo relajar su cuerpo en el agua y mantener una posición adecuada.</p> <p>Se proporcionarán explicaciones claras y se darán instrucciones paso a paso para que los participantes comprendan y practiquen las técnicas de flotación y respiración.</p> <p>El instructor brindará retroalimentación individualizada, corrigiendo la posición del cuerpo, la coordinación de los movimientos y la respiración de cada participante.</p> <p>Se realizarán ejercicios de flotación estática y dinámica, practicando la posición boca arriba y boca abajo, y se combinará la flotación con el movimiento de brazos y piernas para promover la coordinación.</p>
FINAL	Promover la relajación muscular y la recuperación después de la actividad principal, así como mejorar la flexibilidad y prevenir posibles lesiones.	10 minutos	<p>En esta fase, se realizarán ejercicios de enfriamiento y estiramientos suaves para relajar los músculos después de la actividad principal. Se enfocará en estiramientos específicos para los músculos utilizados durante la natación, con el objetivo de prevenir lesiones y promover la flexibilidad.</p>	<p>Se realizarán ejercicios de enfriamiento, como nadar suavemente en el agua durante unos minutos, disminuyendo gradualmente la intensidad de la actividad.</p> <p>Se llevarán a cabo estiramientos suaves y controlados, enfocándose en los músculos principales utilizados durante la natación, con el objetivo de promover la relajación muscular y la flexibilidad.</p> <p>El instructor guiará a los participantes a través de los estiramientos, asegurándose de que se realicen de manera segura y adecuada.</p> <p>Se animará a los participantes a respirar profundamente y a relajarse mentalmente durante esta fase, para ayudar a reducir la tensión muscular y promover una sensación de bienestar.</p>
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	






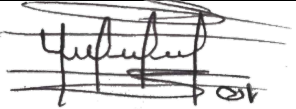
FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00		
BARRIO:	TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO			CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	Familiarizar a los participantes con el medio acuático, desarrollar confianza y establecer las bases para aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua.		10 minutos				Charla introductoria: Explicar los beneficios de la natación para personas mayores, resaltando la importancia de aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua. Calentamiento fuera del agua: Realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular para preparar el cuerpo antes de ingresar al agua. Entrada al agua gradual: Comenzar con una entrada suave al agua, permitiendo que los participantes se adapten gradualmente a la temperatura y la sensación del agua en su cuerpo. Flotación y respiración en superficie: Enseñar técnicas básicas de flotación, como mantener una posición horizontal y respirar adecuadamente en la superficie del agua. Ejercicios de relajación: Realizar ejercicios de relajación y respiración para ayudar a los participantes a controlar su respiración y disminuir cualquier tensión o ansiedad			Los participantes se reúnen en el borde de la piscina, donde se les brinda una charla introductoria que destaca la importancia de aprender a sumergirse y controlar la respiración bajo el agua. Se realiza un calentamiento fuera del agua, que incluye ejercicios de estiramiento y movilidad articular para preparar el cuerpo para la actividad acuática. Los participantes ingresan al agua gradualmente, avanzando de forma lenta y cómoda, permitiéndoles adaptarse a la temperatura y la sensación del agua. Se enseña a los participantes técnicas básicas de flotación en la superficie, explicando cómo mantener una posición horizontal y controlar la respiración adecuadamente. Se realizan ejercicios de relajación y respiración en el agua, guiando a los participantes a través de técnicas para controlar la respiración y disminuir cualquier tensión o ansiedad.		

CENTRAL	Enseñar a los participantes a sumergirse por completo bajo el agua y controlar su respiración mientras realizan diferentes ejercicios..	30 minutos	<p>Respiración en superficie: Continuar practicando ejercicios de respiración en la superficie del agua, enfocándose en inhalar y exhalar de manera controlada.</p> <p>Sumergirse gradualmente: Progresar en el proceso de sumergirse, comenzando con sumergir la cabeza, luego el cuerpo hasta el cuello, y finalmente el cuerpo completo.</p> <p>Control de la respiración bajo el agua: Enseñar técnicas para controlar la respiración mientras se está sumergido, como exhalar gradualmente por la nariz o utilizar dispositivos de respiración.</p> <p>Ejercicios bajo el agua: Realizar ejercicios específicos bajo el agua, como alcanzar objetos sumergidos, desplazarse bajo el agua y mantener la flotabilidad.:</p>	<p>Se inicia la fase central recordando los conceptos aprendidos en la fase inicial y reforzando la importancia de la respiración y el control bajo el agua.</p> <p>Se realizan ejercicios de respiración en la superficie, enfocándose en inhalar profundamente y exhalar lentamente para establecer una buena técnica respiratoria.</p> <p>Se continúa con el proceso de sumergirse gradualmente, comenzando con la cabeza, luego avanzando hacia sumergir el cuerpo hasta el cuello y, finalmente, el cuerpo completo. Se brinda apoyo y asistencia individualizada según sea necesario.</p> <p>Se enseñan técnicas para controlar la respiración bajo el agua, como exhalar gradualmente por la nariz para prolongar el tiempo de inmersión.</p> <p>Se realizan diferentes ejercicios bajo el agua, como alcanzar objetos sumergidos para promover la confianza y mejorar la habilidad de controlar la respiración bajo el agua.</p> <p>Se fomenta el desplazamiento bajo el agua y se enseña cómo mantener la flotabilidad adecuada durante estos movimientos.</p> <p>Se proporciona retroalimentación constante y se adapta la dificultad de los ejercicios según el progreso individual de cada participante.</p>
FINAL	Reforzar las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, permitiendo a los participantes aplicarlas en diferentes contextos acuáticos	10 minutos	<p>Integración de habilidades: Realizar ejercicios que integren las habilidades adquiridas, como sumergirse, controlar la respiración y desplazarse bajo el agua en diferentes direcciones.</p> <p>Juegos y actividades recreativas: Organizar juegos acuáticos y actividades recreativas que involucren el uso de las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua.</p> <p>Aplicación práctica: Proporcionar oportunidades para que los participantes utilicen las habilidades adquiridas en situaciones prácticas, como nadar distancias cortas bajo el agua o explorar el fondo de la piscina.</p> <p>Sesiones de práctica guiada: Realizar sesiones de práctica guiada donde los participantes puedan seguir mejorando y perfeccionando sus habilidades.</p> <p>Evaluación y seguimiento: Evaluar el progreso individual de los participantes en cuanto a su capacidad para sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, y proporcionar retroalimentación constructiva para seguir mejorando.</p>	<p>Se inicia la fase final recordando las habilidades adquiridas en las fases anteriores y enfatizando la importancia de la consolidación y aplicación práctica de dichas habilidades.</p> <p>Se diseñan ejercicios y actividades que integren las habilidades de sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, como realizar desplazamientos en diferentes direcciones o superar obstáculos acuáticos.</p> <p>Se organizan juegos y actividades recreativas que promuevan el uso de las habilidades adquiridas, fomentando la diversión y el disfrute en el medio acuático.</p> <p>Se brindan oportunidades para que los participantes apliquen las habilidades en situaciones prácticas, como nadar distancias cortas bajo el agua o explorar el fondo de la piscina.</p> <p>Se llevan a cabo sesiones de práctica guiada, donde se proporcionan ejercicios y actividades específicas para que los participantes sigan perfeccionando sus habilidades.</p> <p>Se realiza una evaluación individual del progreso de cada participante, observando su capacidad para sumergirse y controlar la respiración bajo el agua, y se proporciona retroalimentación personalizada para seguir mejorando.</p> <p>Se realiza un seguimiento continuo de los participantes a lo largo del tiempo, brindando oportunidades para que sigan practicando y desarrollando sus habilidades en natación.</p>
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SCBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	







FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	26	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00	
BARRIO:		TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACION POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	Introducción y calentamiento Objetivo: Familiarizar a los participantes con el agua y preparar su cuerpo para los ejercicios de flotación y respiración. Metodología:			10 minutos			Comenzar la clase con una breve introducción sobre el tema de la sesión: ejercicios de flotación y respiración en diferentes posiciones. Realizar una charla sobre los beneficios de la natación para personas mayores de 55 años, destacando la mejora de la flexibilidad, fuerza y resistencia cardiovascular. Realizar un calentamiento fuera del agua que incluya movimientos articulares suaves y estiramientos para preparar los músculos. Después del calentamiento en seco, llevar a los participantes al agua y asegurarse de que estén cómodos y relajados.			En el agua, comenzar con una actividad de flotación básica: pedir a los participantes que se acuesten boca arriba y traten de relajar su cuerpo para flotar en el agua. Dar instrucciones para que respiren lenta y profundamente mientras se acostumbran a la sensación de flotación.  Una vez que se sientan cómodos, pedir a los participantes que intenten girar su cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro, manteniendo la flotación. Esto ayudará a desarrollar el equilibrio y la estabilidad en el agua.  Luego, introducir la respiración: pedir a los participantes que levanten su cabeza fuera del agua y respiren por la boca, y luego exhalar bajo el agua a través de la nariz. Practicar esto varias veces para que se sientan cómodos con la respiración en el agua.  Continuar con una actividad de flotación en posición de prono (boca abajo), donde los participantes deben extender sus brazos hacia adelante y relajar su cuerpo para flotar en el agua. Fomentar la respiración lenta y controlada mientras se encuentran en esta posición. Finalizar la fase inicial con una actividad de relajación en el agua, donde los participantes pueden flotar libremente y concentrarse en su respiración y en la sensación de tranquilidad que proporciona el agua.		
	Ejercicios de flotación en diferentes posiciones  Objetivo: Mejorar la flotabilidad y la capacidad de controlar la posición del cuerpo en diferentes posiciones en el agua.			30 minutos			Explicar a los participantes que en esta fase se centrarán en diferentes posiciones de flotación, como boca arriba, boca abajo y de lado. Proporcionar instrucciones claras sobre cómo mantener la flotación en cada posición y cómo utilizar la respiración para ayudar en el control del cuerpo en el agua.  Realizar ejercicios específicos para cada posición de flotación, como pedir a los participantes que levanten un brazo o una pierna mientras mantienen la flotación.  Fomentar la práctica de la respiración adecuada durante cada ejercicio, recordando a los participantes que resp			Comenzar con la flotación boca arriba: pedir a los participantes que se acuesten boca arriba en el agua, con los brazos y las piernas extendidas. Pedirles que practiquen la respiración profunda y controlada mientras mantienen la flotación. Luego, pedirles que levanten un brazo y mantengan el equilibrio sin hundirse.  Pasar a la flotación boca abajo: pedir a los participantes que se pongan en posición boca abajo en el agua, con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas relajadas. Animarles a mantener una respiración constante y controlada mientras intentan mantener la flotación. Después, pedirles que levanten una pierna a la vez y mantengan el equilibrio. Continuar con la flotación de lado: pedir a los participantes que se coloquen en posición de lado en el agua, con un brazo extendido hacia adelante y el otro apoyado en el costado del cuerpo. Animarles a relajarse y mantener la flotación lateral mientras practican la respiración adecuada.  Intercalar ejercicios de transición entre las diferentes posiciones de flotación: por ejemplo, pedir a los participantes que pasen de la flotación boca arriba a la boca abajo y viceversa, practicando la transición suavemente y controlando la respiración en cada posición. Finalizar la fase central con una actividad de relajación en el agua, donde los participantes pueden elegir la posición de flotación que les resulte más cómoda y practicar la respiración profunda y relajante		

FINAL	Enfoque en la respiración en diferentes posiciones  Objetivo: Mejorar la capacidad de controlar la respiración en diferentes posiciones en el agua.	10 minutos	Explicar a los participantes que en esta fase se centrarán en la respiración mientras realizan diferentes movimientos en el agua. Proporcionar instrucciones claras sobre cómo coordinar la respiración con los movimientos y las posiciones del cuerpo en el agua. Realizar ejercicios que involucren cambios de posición en el agua, como flotar boca arriba, girar a la posición boca abajo y luego volver a la posición boca arriba, manteniendo la respiración constante y controlada. Practicar la respiración lateral: pedir a los participantes que se coloquen en posición de lado y respiren de manera adecuada, inhalando y exhalando de forma controlada. Concluir la sesión con una actividad de relajación final en el agua, donde los participantes puedan flotar y concentrarse en la respiración profunda y relajante.		Explicación inicial: Reúne a los participantes en el agua y recuérdales el objetivo de esta fase: mejorar la capacidad de controlar la respiración en diferentes posiciones en el agua.  Cambios de posición: Dirige a los participantes a realizar una serie de cambios de posición en el agua mientras mantienen la respiración constante y controlada. Por ejemplo, pide a los participantes que floten boca arriba durante unos momentos, luego que giren suavemente hacia la posición boca abajo y, finalmente, que regresen a la posición boca arriba. Anímalos a mantener un ritmo respiratorio constante durante cada transición..  Movimientos simples con respiración: Realiza una serie de movimientos simples en el agua, como caminar o mover los brazos hacia adelante y hacia atrás. Durante estos movimientos, instruye a los participantes a coordinar la respiración, inhalando en una fase del movimiento y exhalando en otra. Por ejemplo, pueden inhalar al mover los brazos hacia adelante y exhalar al moverlos hacia atrás.  Actividad de relajación final: Concluye la sesión con una actividad de relajación en el agua. Invita a los participantes a flotar libremente y a concentrarse en la respiración profunda y relajante. Anímalos a liberar cualquier tensión o estrés mientras disfrutan de la sensación de calma y tranquilidad en el agua.
	Nombre del Instructor / entrenador	JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:		
	Nombre del Coordinador	YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:		




FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00		
BARRIO:		TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO		CEFE TUNAL, CL 56 Sur 22 – 60			
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA			
INICIAL	Calentamiento y estiramiento  Objetivo: Preparar el cuerpo para los ejercicios de flotación y respiración. Mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones.  Subtema: Movilidad y flexibilidad en el agua.		10 minutos			Inicio: Dar la bienvenida a los participantes y explicar el objetivo de la sesión de manera clara y amigable. Calentamiento fuera del agua: Realizar ejercicios suaves de movilidad y estiramiento en tierra, centrándose en los principales grupos musculares utilizados durante la natación. Entrada gradual al agua: Permitir que los participantes ingresen al agua de manera segura y gradual, adaptándose a su comodidad y habilidades. Estiramientos en el agua: Realizar una serie de estiramientos específicos en el agua, aprovechando la resistencia y el soporte que ofrece el medio acuático.			Dar una cálida bienvenida a los participantes, creando un ambiente amigable y relajado. Guiar ejercicios de calentamiento fuera del agua, como movimientos de brazos y piernas, movilidad articular y estiramientos suaves de cuello, hombros, espalda, caderas y piernas. Facilitar una entrada gradual al agua, utilizando pasos o rampas para que los participantes se acostumbren a la temperatura y la sensación del agua.  Realizar estiramientos específicos en el agua, como estiramientos de brazos, piernas y espalda, aprovechando la flotabilidad para lograr una mayor amplitud de movimiento. Proporcionar modificaciones o adaptaciones según las necesidades individuales de los participantes, asegurando que los estiramientos se realicen de manera segura y confortable.			
CENTRAL	Repaso y práctica de los ejercicios de flotación y respiración  Objetivo: Mejorar la flotabilidad, la respiración y la confianza en el agua. Reforzar la técnica de flotación y respiración en diferentes posiciones.  Subtema: Ejercicios de flotación y respiración en diferentes posiciones.		30 minutos			Explicación y demostración: Presentar los ejercicios de manera clara y detallada, utilizando instrucciones verbales y demostraciones visuales. Práctica de los ejercicios: Realizar ejercicios de flotación en diferentes posiciones, como flotar boca arriba, boca abajo y de lado, practicando la respiración adecuada en cada posición. Correcciones y retroalimentación: Observar y corregir la técnica de flotación y respiración de los participantes, brindando retroalimentación positiva y sugerencias para mejorar. Transiciones suaves: Practicar transiciones suaves entre las posiciones de flotación, enfocándose en la respiración continua y controlada durante los cambios de posición.			Explicar los ejercicios de manera clara y pausada, utilizando un lenguaje adecuado y proporcionando demostraciones visuales para una mejor comprensión. Realizar ejercicios de flotación en diferentes posiciones, permitiendo que los participantes practiquen la respiración adecuada y se sientan cómodos en cada posición. Observar y corregir la técnica de los participantes, brindando retroalimentación constructiva y motivadora.  Practicar transiciones suaves entre las posiciones de flotación, fomentando la coordinación y el control de la respiración durante los cambios de posición. Adaptar los ejercicios y las instrucciones según las capacidades individuales, asegurando que cada participante pueda realizarlos de manera segura y efectiva			

FINAL	Relajación y estiramientos suaves  Objetivo: Promover la relajación, la recuperación y la sensación de bienestar después de la sesión de ejercicio acuático.  Subtema: Relajación y recuperación en el agua.	10 minutos	Estiramientos suaves en el agua: Realizar una serie de estiramientos suaves de todo el cuerpo, aprovechando la flotabilidad del agua para una mayor relajación y amplitud de movimiento. Respiración y meditación en el agua: Guiar a los participantes en ejercicios de respiración profunda y meditación suave mientras flotan en el agua. Finalización de la sesión: Despedir a los participantes y recordarles la importancia de hidratarse y estirar después de la actividad física.		Realizar estiramientos suaves de todo el cuerpo en el agua, centrándose en los principales grupos musculares utilizados durante la sesión. Guiar a los participantes en ejercicios de respiración profunda y meditación suave, ayudándoles a relajarse y a disfrutar de la sensación de flotar en el agua. Despedir a los participantes de manera amable y recordarles la importancia de estirar y mantenerse hidratados después de la sesión.
	Nombre del Instructor / entrenador	JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:		
	Nombre del Coordinador	YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	05	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00 pm
BARRIO:		TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO		CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase.			(10 minutos):			Calentamiento Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y consolidar las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Promover la confianza y la comodidad en estas posiciones de flotación.			10 minutos			Repaso de la flotación dorsal, ventral y lateral: Comienza con una breve revisión de las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen estas técnicas de flotación sin apoyo, animándolos a mantener una posición relajada y estirada en el agua.			Ninguno	
CENTRAL	Introducir a los niños en las técnicas básicas de propulsión, como la patada de crol y la brazada de crol. Ayudarles a desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para la propulsión en el agua.			20 minutos			Introducción a la propulsión Explícales a los niños la importancia de la propulsión en la natación y cómo les ayuda a moverse a través del agua. Introduce las técnicas básicas de propulsión, como el movimiento de piernas (patada) Ayuda a los niños a practicar la patada de crol y la brazada de crol, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados.			Barra flotadora	

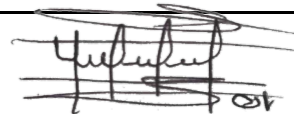
CENTRAL	Practicar las técnicas de propulsión aprendidas, como la patada de crol y la brazada de crol, a través de juegos y ejercicios divertidos.	10 minutos	<b>Ejercicios de propulsión</b> Divide a los niños en grupos pequeños y asigna a cada grupo un área en la piscina. Pide a los niños que practiquen la propulsión utilizando juegos y ejercicios divertidos, como carreras de patadao nadar a través de aros flotantes.	aros, barras flotantes
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando sus habilidades de flotación y propulsión.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	07	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00pm
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase.		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y consolidar las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Promover la confianza y la comodidad en estas posiciones de flotación.		10 minutos			<b>Repaso de la flotación dorsal, ventral y lateral:</b> Comienza con una breve revisión de las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen estas técnicas de flotación sin apoyo, animándolos a mantener una posición relajada y estirada en el agua.			Ninguno	
CENTRAL	Introducir a los niños en las técnicas básicas de propulsión, como la patada de crol y la brazada de crol. Ayudarles a desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para la propulsión en el agua.		20 minutos			Introducción a la propulsión Explícales a los niños la importancia de la propulsión en la natación y cómo les ayuda a moverse a través del agua. Introduce las técnicas básicas de propulsión, como el movimiento de piernas (patada) Ayuda a los niños a practicar la patada de crol y la brazada de crol, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados.			Barra flotadora	


CENTRAL	Practicar las técnicas de propulsión aprendidas, como la patada de crol y la brazada de crol, a través de juegos y ejercicios divertidos.	10 minutos	<b>Ejercicios de propulsión</b> Divide a los niños en grupos pequeños y asigna a cada grupo un área en la piscina. Pide a los niños que practiquen la propulsión utilizando juegos y ejercicios divertidos, como carreras de patadao nadar a través de aros flotantes.	aros, barras flotantes
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando sus habilidades de flotación y propulsión.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	





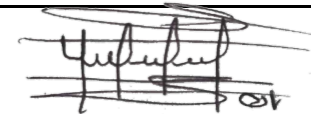
ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00 pm
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y mejorar la técnica de la patada de crol aprendida en la sesión anterior. Ayudar a los niños a mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.		10 minutos			Repaso de la patada de crol Comienza con una breve revisión de la técnica de patada de crol aprendida en la sesión anterior. Pide a los niños que practiquen la patada de crol sin apoyo, enfocándose en mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.			Barra flotadora	
CENTRAL	Mejorar la fuerza y la resistencia en las piernas, así como la eficiencia y la coordinación en la patada de crol. Ayudar a los niños a desarrollar una patada más potente y constante.		20 minutos			<b>Ejercicios de patada</b> Introduce diferentes ejercicios de patada para mejorar la fuerza y la resistencia en las piernas. Por ejemplo, puedes pedir a los niños que realicen patada vertical, patada en posición de tabla o patada de crol con aletas. Supervisa y corrige la técnica de cada niño individualmente.			Barra flotadora	

CENTRAL	Practicar la patada de crol de manera más dinámica y divertida a través de juegos y desafíos. Fomentar la competencia amistosa y el trabajo en equipo, mientras se mejora la técnica y se mantiene el interés de los niños.	10 minutos	<b>Juegos de patada</b> Organiza juegos y desafíos divertidos que involucren la patada, como carreras de patada o juegos de relevos. Estos juegos ayudarán a los niños a practicar la patada de manera más dinámica y a mantener su interés mientras mejoran su técnica.	Ninguno
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando y mejorando su patada de crol.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SCBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	

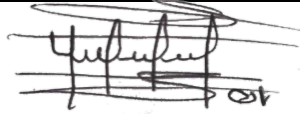


FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	14	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00	HORA TERMINACIÓN:	3:00
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACION POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCION DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y mejorar la técnica de la patada de crol boca arriba aprendida en sesiones anteriores. Ayudar a los niños a mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante en esta posición.		(5 minutos):			<b>Repaso de la patada de crol boca arriba</b> Comienza con una breve revisión de la técnica de patada de crol boca arriba aprendida en sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen la patada de crol boca arriba sin apoyo, enfocándose en mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.			Ninguno	
AL	Ayudar a los niños a experimentar y sentir la flotación boca arriba con el apoyo del instructor. Permitirles practicar y desarrollar confianza en esta posición mientras se acostumbran a la sensación de flotar boca arriba y mantienen una patada suave y constante.		8 minutos			<b>Flotación con ayuda:</b> Pide a los niños que se coloquen en posición boca arriba en el agua mientras tú los sostienes suavemente bajo el agua. Luego, suelta suavemente tu sujeción y ayúdalos a mantener la flotación boca arriba durante unos segundos antes de volver a sostenerlos. Repite varias veces y anímalos a intentar mantener la flotación por más tiempo cada vez.			Barra flotadora	

CENTRAL	CENTR	Proporcionar a los niños mayor estabilidad y apoyo mientras practican la flotación boca arriba. Permitirles experimentar la posición de flotación y desarrollar confianza en ella mientras mantienen la patada adecuada	8 minutos	<b>Flotación con flotadores:</b> Proporciona a los niños flotadores o chalecos salvavidas para que los utilicen mientras practican la flotación boca arriba. Esto les dará mayor estabilidad y les permitirá experimentar la sensación de flotar en esta posición. Anímalos a relajarse y disfrutar de la flotación mientras mantienen la patada suave y continua.	Barra flotadora
	CENTRAL	Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre los niños. Ayudarles a experimentar la flotación boca arriba con el apoyo de sus compañeros, lo que les brinda una sensación de seguridad y confianza en esta posición.	7 minutos	<b>Flotación en grupo:</b> Forma grupos de dos o tres niños y pide a uno de ellos que se recueste boca arriba en el agua mientras los demás le brindan apoyo sosteniéndolo suavemente. Alternen los roles para que todos tengan la oportunidad de experimentar la flotación boca arriba con la ayuda de sus compañeros. Esto les dará confianza y les permitirá familiarizarse con la posición de flotación boca arriba.	Ninguno
		Practicar la patada de crol boca arriba en movimiento. Permitir que los niños naden boca arriba, ya sea con ayuda de flotadores o sin ellos, para desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para nadar en esta posición.	7 minutos	<b>Natación boca arriba</b> Pide a los niños que naden boca arriba utilizando la patada de crol boca arriba, ya sea con ayuda de flotadores o sin ellos, según su nivel de comodidad y habilidad. Supervísalos de cerca y bríndales apoyo adicional si es necesario.	Barra flotadora
FINAL		Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando y mejorando su patada de crol.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL		FIRMA:	SCBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ		FIRMA:	



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	19	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00 pm
BARRIO:		TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO		CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002		
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase.			(10 minutos):			Calentamiento Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	CENTRAL	Reforzar y consolidar las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Promover la confianza y la comodidad en estas posiciones de flotación.			10 minutos			Repaso de la flotación dorsal, ventral y lateral: Comienza con una breve revisión de las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen estas técnicas de flotación sin apoyo, animándolos a mantener una posición relajada y estirada en el agua.			Ninguno
		Introducir a los niños en las técnicas básicas de propulsión, como la patada de crol y la brazada de crol. Ayudarles a desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para la propulsión en el agua.			20 minutos			Introducción a la propulsión Explícales a los niños la importancia de la propulsión en la natación y cómo les ayuda a moverse a través del agua. Introduce las técnicas básicas de propulsión, como el movimiento de piernas (patada) Ayuda a los niños a practicar la patada de crol y la brazada de crol, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados.			Barra flotadora

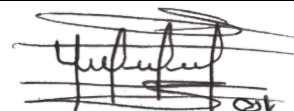
CENTRAL	Practicar las técnicas de propulsión aprendidas, como la patada de crol y la brazada de crol, a través de juegos y ejercicios divertidos.	10 minutos	<b>Ejercicios de propulsión</b> Divide a los niños en grupos pequeños y asigna a cada grupo un área en la piscina. Pide a los niños que practiquen la propulsión utilizando juegos y ejercicios divertidos, como carreras de patadao nadar a través de aros flotantes.	aros, barras flotantes
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando sus habilidades de flotación y propulsión.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00pm
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase.		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y consolidar las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Promover la confianza y la comodidad en estas posiciones de flotación.		10 minutos			<b>Repaso de la flotación dorsal, ventral y lateral:</b> Comienza con una breve revisión de las técnicas de flotación dorsal, ventral y lateral aprendidas en las sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen estas técnicas de flotación sin apoyo, animándolos a mantener una posición relajada y estirada en el agua.			Ninguno	
CENTRAL	Introducir a los niños en las técnicas básicas de propulsión, como la patada de crol y la brazada de crol. Ayudarles a desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para la propulsión en el agua.		20 minutos			Introducción a la propulsión Explícales a los niños la importancia de la propulsión en la natación y cómo les ayuda a moverse a través del agua. Introduce las técnicas básicas de propulsión, como el movimiento de piernas (patada) Ayuda a los niños a practicar la patada de crol y la brazada de crol, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados.			Barra flotadora	

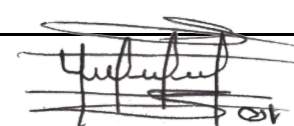
CENTRAL	Practicar las técnicas de propulsión aprendidas, como la patada de crol y la brazada de crol, a través de juegos y ejercicios divertidos.	10 minutos	<b>Ejercicios de propulsión</b> Divide a los niños en grupos pequeños y asigna a cada grupo un área en la piscina. Pide a los niños que practiquen la propulsión utilizando juegos y ejercicios divertidos, como carreras de patadao nadar a través de aros flotantes.	aros, barras flotantes
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando sus habilidades de flotación y propulsión.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SEBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	26	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00 pm
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y mejorar la técnica de la patada de crol aprendida en la sesión anterior. Ayudar a los niños a mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.		10 minutos			Repaso de la patada de crol Comienza con una breve revisión de la técnica de patada de crol aprendida en la sesión anterior. Pide a los niños que practiquen la patada de crol sin apoyo, enfocándose en mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.			Barra flotadora	
CENTRAL	Mejorar la fuerza y la resistencia en las piernas, así como la eficiencia y la coordinación en la patada de crol. Ayudar a los niños a desarrollar una patada más potente y constante.		20 minutos			<b>Ejercicios de patada</b> Introduce diferentes ejercicios de patada para mejorar la fuerza y la resistencia en las piernas. Por ejemplo, puedes pedir a los niños que realicen patada vertical, patada en posición de tabla o patada de crol con aletas. Supervisa y corrige la técnica de cada niño individualmente.			Barra flotadora	

CENTRAL	Practicar la patada de crol de manera más dinámica y divertida a través de juegos y desafíos. Fomentar la competencia amistosa y el trabajo en equipo, mientras se mejora la técnica y se mantiene el interés de los niños.	10 minutos	<b>Juegos de patada</b> Organiza juegos y desafíos divertidos que involucren la patada, como carreras de patada o juegos de relevos. Estos juegos ayudarán a los niños a practicar la patada de manera más dinámica y a mantener su interés mientras mejoran su técnica.	Ninguno
FINAL	Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando y mejorando su patada de crol.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SCBAS BOSHELL
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00	HORA TERMINACIÓN:	3:00
BARRIO:	TUNAL					DIRECCION Y TELEFONO			CL 56 SUR 22-60 - 313 8499002	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACION POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCION DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar los músculos y aumentar la circulación sanguínea para la actividad acuática. También ayudar a los niños a concentrarse y centrarse en la clase		(10 minutos):			<b>Calentamiento</b> Reúne a los niños en la orilla de la piscina y realiza ejercicios de estiramiento suaves tanto en tierra como en el agua para preparar sus músculos. Pide a los niños que realicen algunas actividades de calentamiento acuático, como caminar o correr en el agua, para elevar la temperatura corporal y mejorar la circulación.			Ninguno	
	Reforzar y mejorar la técnica de la patada de crol boca arriba aprendida en sesiones anteriores. Ayudar a los niños a mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante en esta posición.		(5 minutos):			<b>Repaso de la patada de crol boca arriba</b> Comienza con una breve revisión de la técnica de patada de crol boca arriba aprendida en sesiones anteriores. Pide a los niños que practiquen la patada de crol boca arriba sin apoyo, enfocándose en mantener las piernas estiradas, utilizar la superficie de los pies y generar una patada potente y constante.			Ninguno	
AL	Ayudar a los niños a experimentar y sentir la flotación boca arriba con el apoyo del instructor. Permitirles practicar y desarrollar confianza en esta posición mientras se acostumbran a la sensación de flotar boca arriba y mantienen una patada suave y constante.		8 minutos			<b>Flotación con ayuda:</b> Pide a los niños que se coloquen en posición boca arriba en el agua mientras tú los sostienes suavemente bajo el agua. Luego, suelta suavemente tu sujeción y ayúdalos a mantener la flotación boca arriba durante unos segundos antes de volver a sostenerlos. Repite varias veces y anímalos a intentar mantener la flotación por más tiempo cada vez.			Barra flotadora	

CENTRAL	CENTR	Proporcionar a los niños mayor estabilidad y apoyo mientras practican la flotación boca arriba. Permitirles experimentar la posición de flotación y desarrollar confianza en ella mientras mantienen la patada adecuada	8 minutos	<b>Flotación con flotadores:</b> Proporciona a los niños flotadores o chalecos salvavidas para que los utilicen mientras practican la flotación boca arriba. Esto les dará mayor estabilidad y les permitirá experimentar la sensación de flotar en esta posición. Anímalos a relajarse y disfrutar de la flotación mientras mantienen la patada suave y continua.	Barra flotadora
	CENTRAL	Fomentar el trabajo en equipo y la cooperación entre los niños. Ayudarles a experimentar la flotación boca arriba con el apoyo de sus compañeros, lo que les brinda una sensación de seguridad y confianza en esta posición.	7 minutos	<b>Flotación en grupo:</b> Forma grupos de dos o tres niños y pide a uno de ellos que se recueste boca arriba en el agua mientras los demás le brindan apoyo sosteniéndolo suavemente. Alternen los roles para que todos tengan la oportunidad de experimentar la flotación boca arriba con la ayuda de sus compañeros. Esto les dará confianza y les permitirá familiarizarse con la posición de flotación boca arriba.	Ninguno
		Practicar la patada de crol boca arriba en movimiento. Permitir que los niños naden boca arriba, ya sea con ayuda de flotadores o sin ellos, para desarrollar la coordinación y la fuerza necesarias para nadar en esta posición.	7 minutos	<b>Natación boca arriba</b> Pide a los niños que naden boca arriba utilizando la patada de crol boca arriba, ya sea con ayuda de flotadores o sin ellos, según su nivel de comodidad y habilidad. Supervísalos de cerca y bríndales apoyo adicional si es necesario.	Barra flotadora
FINAL		Reducir la intensidad física gradualmente y ayudar a los niños a relajarse. Realizar ejercicios de estiramiento suaves para evitar la rigidez muscular y promover la recuperación.	(10 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Termina la sesión con ejercicios de estiramiento suaves en el agua para relajar los músculos utilizados durante la clase. Proporciona retroalimentación positiva y alienta a los niños a seguir practicando y mejorando su patada de crol.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		JUAN SEBASTIAN SALINAS BOSHELL	FIRMA:	SCBAS BOSHELL	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	[Firma]	

