





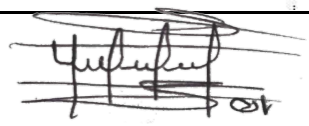
ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	05	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 pm	HORA TERMINACIÓN:	1:00 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):			<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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	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 -3:00	HORA TERMINACIÓN:	3:00-4:00
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):			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 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):			Repaso de la patada de crol boca arriba 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			Flotación con ayuda: 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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ		FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ		FIRMA:	



TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (NIÑOS)										
DEPORTE	NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	07	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00
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):				<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
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				<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
	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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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:	12:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00
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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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.  Introducir técnica de brazada en posición dorsal.		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 practicarla patada de crol y la brazada de crol, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados. Introducción a la brazada con ejercicios dinámicos en pareja.			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 patada nadar a través de aros flotantes.		aros, barras flotantes
	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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:		
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											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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):			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 espalda y la brazada de espalda. 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 practicarla patada de estilo espalda y la brazada de espalda, asegurándote de que comprendan la forma y el ritmo adecuados.			Barra flotadora	


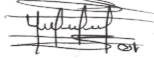
CENTRAL	Practicar las técnicas de propulsión aprendidas, como la patada de espalda y la brazada de espalda , a través de juegos y ejercicios divertidos.	10 minutos	<b>Ejercicios de propulsión</b> Divide a los niños en grupos pequeños y asigna a cada grupo un área en la piscina.Pide a los niños que practiquen 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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	14	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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):			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 mejorar la técnica de la patada de espalda 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 espalda Comienza con una breve revisión de la técnica de patada de espalda aprendida en la sesión anterior. Pide a los niños que practiquen la patada de espalda 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 espalda. Ayudar a los niños a desarrollar una patada más potente y constante.			20 minutos			Ejercicios de patada 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 espalda con Supervisa y corrige la técnica de cada niño individualmente.			Barra flotadora	



CENTRAL	Practicar la patada de espalda 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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	19	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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):			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 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):			Repaso de la patada de crol boca arriba 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			Flotación con ayuda: 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	


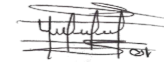
CENTRAL	Proporcionar a los niños mayor estabilidad y apoyo mientras practican la flotación boca arriba. Permitirles experimentar la posición de flotación y desarrollar confianza en ella mientras mantienen la patada adecuada	8 minutos	<b>Flotación con flotadores:</b> Proporciona a los niños flotadores 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
	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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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	
	Mejorar la fuerza y la resistencia de la patada boca arriba, así como la estabilidad del cuerpo.		(5 minutos):			<b>Drill de patada con tabla boca arriba</b> Los nadadores sostienen una barra flotadora, con los brazos extendidos sobre su pecho.Realizan una patada continua y potente boca arriba, manteniendo el cuerpo en posición horizontal.			barra flotadora	
AL	Mejorar la fuerza de la patada y la posición del cuerpo, trabajando en la alineación adecuada y el uso eficiente de la superficie de los pies.		(5 minutos):			<b>Drill de patada vertical boca abajo</b> Los nadadores se colocan en posición vertical en el agua, con la cabeza y los hombros fuera del agua.Realizan una patada constante y potente boca abajo, manteniendo el cuerpo estirado y las piernas rectas.			Barra flotadora	



CENTR	Mejorar la coordinación entre las dos posiciones de patada y desarrollar la versatilidad en el estilo de natación.	(5 minutos):	<b>Drill de patada con cambio de posición</b> Los nadadores comienzan con la patada boca arriba y, a una señal, cambian a la patada boca abajo y viceversa. Deben realizar la transición sin detener la patada, manteniendo la continuidad y la fluidez.	ninguno
	Mejorar la técnica y la coordinación de la patada, así como la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones en el agua.	(5 minutos):	<b>Drill de patada con obstáculos</b> Se colocan obstáculos flotantes (por ejemplo, aros o boyas) en el agua a diferentes distancias. Los nadadores deben nadar hacia los obstáculos, evitándolos y ajustando su patada según sea necesario.	Ninguno
	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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	



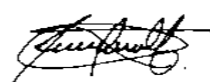



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	26	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	12:00 -2:00	HORA TERMINACIÓN:	1:00-3:00
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			DESCRIPCION DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar el cuerpo de los niños para la sesión de natación, aumentar la temperatura corporal y activar los músculos necesarios para el equilibrio en el agua.			(5 minutos):			Calentamiento: Iniciar con una breve charla sobre la importancia del equilibrio en la natación. Realizar ejercicios de estiramientos para los brazos, piernas y cuello.Realizar ejercicios de movilidad articular para preparar el cuerpo.			Ninguno	
	Desarrollar el equilibrio en el agua y mejorar la capacidad de mantener una postura estable mientras se interactúa con un compañero.			(6 minutos):			Juego de "Estatuas acuáticas" Los niños se colocan en parejas, uno será el "estatua" y el otro el "escultor". El escultor ayuda a mantener al estatua en equilibrio en el agua mientras este último adopta diferentes posiciones. Después de un tiempo determinado, cambian de roles. Este juego ayuda a los niños a trabajar en su equilibrio y a familiarizarse con el agua.			Ninguno	
CENTRAL	Mejorar la alineación del cuerpo y la estabilidad mediante la extensión de los brazos mientras se realiza la patada.			(7 minutos):			Brazos extendidos: Los niños se colocan en posición horizontal sobre el agua y deben mantener los brazos extendidos hacia adelante mientras patean suavemente. Esto ayuda a desarrollar el equilibrio y la alineación del cuerpo.			Ninguno	

CENTRAL	Trabajar la patada de las piernas y fortalecer los músculos necesarios para mantener el equilibrio en el agua.	(7 minutos):	<b>La tabla</b> Los niños se agarran de una barra flotadora salvavidas y usan solo las piernas para moverse a través del agua. Esto les ayuda a trabajar en el equilibrio y la patada.		Ninguno
	Mejorar la alineación del cuerpo y la estabilidad al nadar, centrándose en mantener la pelota equilibrada en la cabeza.	(7 minutos):	<b>Pelota en la cabeza:</b> Los niños nadan con una pelota de plástico pequeña equilibrada en la parte posterior de la cabeza. Deben mantener la pelota en su lugar mientras nadan. Esto ayuda a mejorar la alineación del cuerpo y la estabilidad en el agua.		Pelotas de vinilo
	Desarrollar la fuerza y el equilibrio de las piernas al realizar la patada sin utilizar las manos.	(7 minutos):	<b>Pies en el aire:</b> Los niños practican la patada mientras mantienen las manos fuera del agua. Esto ayuda a desarrollar el equilibrio y la fuerza de las piernas.		Ninguno
FINAL	Proporcionar un momento de relajación y tranquilidad después de la sesión de natación, permitiendo a los niños disfrutar de la sensación de flotar y relajar su cuerpo.	(6 minutos):	<b>Juego de "Carrera de conos":</b> Se colocan conos o aros en el agua y los niños deben nadar alrededor de ellos en línea recta o en zigzag. Esto les ayuda a practicar el equilibrio mientras realizan maniobras en el agua.		Ninguno
	Reforzar los conceptos aprendidos sobre el equilibrio en la natación y resaltar los logros individuales de cada niño, promoviendo la autoconfianza y la motivación.	(6 minutos):	<b>Charla final:</b> Se hace una breve recapitulación de lo aprendido sobre el equilibrio en la natación y se resaltan los aspectos positivos de cada niño.		Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:		
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:		

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (PERSONA MAYOR)											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	05	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
BARRIO:		TUNAL						DIRECCION Y TELEFONO			
	TEMA A TRABAJAR Cuál es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCION DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Introducir a los participantes en la práctica de la flotación, familiarizándolos con la sensación de flotar boca arriba y de costado.			(5 minutos):			Actividad de Calentamieto:Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.			Ninguno	
				(5 minutos):			Ejercicio de Flotación Boca Arriba:Cada participante un chaleco flotador y pídeles que se acuesten boca arriba en el agua, permitiendo que el chaleco les brinde soporte y estabilidad. Anima a los participantes a relajarse y disfrutar de la sensación de flotar.			Barras Flotentes (Gusanos)	
CENTRAL	Reforzar y desarrollar las habilidades de flotación boca arriba y de costado, promoviendo la relajación y el equilibrio.			(7 minutos):			Ejercicio de Flotación Boca Arriba con Movimientos Suaves: Se Invita a los participantes a acostarse boca arriba en el agua y a realizar movimientos suaves con los brazos y las piernas mientras flotan. Pídeles que se enfoquen en mantener una posición relajada y controlada durante los movimientos.			Barras Flotentes (Gusanos)	
				(7 minutos):			Ejercicio de Flotación de Costado con Desplazamiento Se pedira a los participantes que se coloquen de costado en el agua y realicen movimientos suaves de desplazamiento, utilizando los brazos y las piernas. Anima a los participantes a mantener el equilibrio y a trabajar en la coordinación de los movimientos.			Barras Flotentes (Gusanos)	

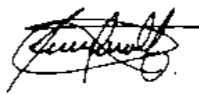

CENTRAL	Reforzar y desarrollar las habilidades de flotación boca arriba y de costado, promoviendo la relajación y el equilibrio.	(8 minutos):	<b>Juego de Pelota en Flotación Boca Arriba:</b> Se distribuyen pelotas flotantes a los participantes y pídeles que, mientras flotan boca arriba, se pasen la pelota entre sí utilizando solo las manos. Este juego promoverá la interacción y la coordinación entre los participantes.	Pelotas flotantes
		(8 minutos)	<b>Ejercicio de Flotación de Costado con Brazadas</b> Se indica a los participantes que se coloquen de costado en el agua y realicen brazadas suaves mientras mantienen el equilibrio. Pídeles que se concentren en la técnica de las brazadas y en mantener una posición controlada y relajada.	Barras Flotentes (Gusanos)
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	(5 minutos):	<b>Ejercicio de Flotación de Costado con Desplazamiento:</b> Se pedira a los participantes que se coloquen de costado en el agua y realicen movimientos suaves de desplazamiento, utilizando los brazos y las piernas. Anima a los participantes a mantener el equilibrio y a trabajar en la coordinación de los movimientos.	Ninguno
		(5 minutos):	<b>Comentarios Finales y Estiramiento</b> Finaliza la sesión reuniendo a los participantes y dedicando unos minutos para escuchar sus experiencias y comentarios sobre la actividad. Luego, realiza un breve estiramiento en el agua para relajar los músculos antes de salir de la piscina.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	07	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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 Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Preparar el cuerpo y la mente para la actividad principal de flotación boca abajo. Recursos:		(5 minutos):			<b>Respiración Profunda y Estiramientos</b> Comenzamos la clase con una breve charla sobre los beneficios de la respiración profunda y los estiramientos suaves. Guíe a los participantes en una serie de respiraciones profundas, inhalando lenta y profundamente por la nariz, y exhalando suavemente por la boca. Luego, realice algunos estiramientos suaves, como estirar los brazos hacia arriba, girar el cuello y los hombros, y flexionar suavemente las piernas			Ninguno	
			(5 minutos):			<b>Caminata en el Agua</b> Los participantes que se coloquen en el agua hasta la cintura. Explicaremos que realizarán una caminata en el agua, moviendo lentamente las piernas y los brazos mientras mantienen una postura erguida.se asegura de que todos los participantes se sientan seguros y cómodos en el agua.			Ninguno	
CENTRAL	Realizar ejercicios de flotación boca abajo, trabajando diferentes posiciones y alternando las piernas.		(10 minutos):			<b>Flotación Boca Abajo</b> Pida a los participantes que se coloquen boca abajo en las colchonetas de flotación, extendiendo los brazos hacia adelante y las piernas extendidas.Explicaremos que trabajarán en mantener una posición plana y equilibrada mientras flotan boca abajo.se proporcionara flotadores o tablas de flotación para aquellos participantes que necesiten apoyo adicional.			Barras Flotentes (Gusanos)	

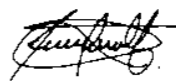

CENTRAL	Realizar ejercicios de flotación boca abajo, trabajando diferentes posiciones y alternando las piernas.	(10 minutos)	<b>Flotación con Pierna Doblada</b> Se pedira a los participantes que flexionen una pierna y extiendan la otra, alternando las piernas mientras flotan boca abajo. se explicara que este ejercicio ayuda a trabajar el equilibrio y la estabilidad en diferentes posiciones.Se invitara a los participantes a mantener una postura relajada y a enfocarse en su respiración mientras realizan los movimientos de alternar las piernas.		Barras Flotentes (Gusanos)
	Reforzar y desarrollar las habilidades de flotación boca arriba y de costado, promoviendo la relajación y el equilibrio.	(10 minutos):	<b>Movimientos Suaves de Brazos</b> Los participantes mantendran la posición de flotación boca abajo y comiencen a mover suavemente los brazos hacia adelante y hacia atrás. este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los brazos y los hombros, al tiempo que mejora el equilibrio en el agua, los participantes realizaran los movimientos de forma suave y controlada, manteniendo la postura equilibrada en el agua.		Ninguno
FINAL	Finalizar la clase con ejercicios de relajación y estiramientos suaves	(5 minutos):	<b>Relajación Flotante</b> Pida a los participantes que se acuesten boca arriba con el apoyo de gusanos, los participantes cerraran los ojos y relajarse mientras flotan en el agua,los participantes se enfocaran en su respiración y a dejar que cualquier tensión o estrés se disuelva en el agua.		Ninguno
		(5 minutos):	<b>Estiramientos Finales</b> Los participantes saldran del agua y se coloquen en una zona segura para estiramientos finales.Guíaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respiraran profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.		Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ		FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ		FIRMA:	



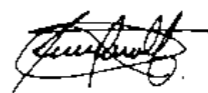



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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	Explorar la flotación en posición ventral y dorsal, manteniendo una postura erguida y controlada en el agua.		(5 minutos):			Actividad de Calentamiento Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.			Ninguno	
			(5 minutos):			Ejercicios de Movilidad Los participantes a realizaran ejercicios suaves de movilidad, como movimientos de brazos y piernas en el agua, promover la amplitud de movimiento y la flexibilidad, adaptándose a las necesidades individuales de cada participante.			Ninguno	
CENTRAL	Practicar la flotación de costado con una pierna doblada y la otra extendida, alternando las piernas.		(7 minutos):			Exploración de la Flotación Ventral Los participantes a adoptaran una posición ventral en el agua, manteniendo la cabeza y los hombros por encima de la superficie. Proporcionar diferentes flotadores para que los participantes experimenten con distintas posiciones y encuentren la que les resulte más cómoda. Fomentar la relajación y la confianza en el agua, animando a los participantes a respirar profundamente y liberar la tensión muscular.			Barras Flotentes (Gusanos)	

CENTRAL	Practicar la flotación de costado con una pierna doblada y la otra extendida, alternando las piernas.	(7 minutos)	<b>Exploración de la Flotación Dorsal</b> Ayudar a los participantes a adoptar una posición dorsal en el agua, manteniendo la cabeza y el torso apoyados en la superficie. Proporcionar flotadores para el cuello para asegurar una postura erguida y cómoda. Realizar ejercicios de respiración y relajación mientras los participantes flotan en posición dorsal.	Barras Flotentes (Gusanos)
		(8 minutos):	<b>Juego de Pelota Flotante</b> Introducir una pelota flotante en el agua y organizar un juego amigable entre los participantes. Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social mientras se practican habilidades de flotación y se realizan movimientos en el agua. Adaptar las reglas del juego según las capacidades y preferencias de los participantes.	Pelotas flotentes
		(8 minutos):	<b>Flotación en Posición Fetal</b> Introducir la flotación en posición fetal, ayudando a los participantes a relajarse y sentirse cómodos en esa postura. Proporcionar flotadores para el cuello para brindar soporte y seguridad. Guiar a los participantes a adoptar la posición fetal y fomentar la relajación y la respiración profunda.	Barras Flotentes (Gusanos)
FINAL	Finalizar la clase con ejercicios de relajación y estiramientos suaves	(5 minutos):	<b>Estiramiento en el Agua</b> Realizar una serie de ejercicios de estiramiento suaves y controlados en el agua. Utilizar flotadores o dispositivos de flotación para mantener la estabilidad durante los estiramientos. Fomentar la respiración profunda y la relajación mientras se realizan los estiramientos.	Barras Flotentes (Gusanos)
		(5 minutos):	<b>Relajación Guiada</b> Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Barras Flotentes (Gusanos)
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	

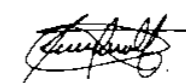
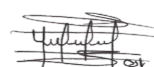
FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	14	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
BARRIO:	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 el cuerpo para el ejercicio y aumentar la temperatura corporal.		(5 minutos):			<b>Ejercicios de Movilidad</b> Los participantes a realizaran ejercicios suaves de movilidad, como movimientos de brazos y piernas en el agua, promover la amplitud de movimiento y la flexibilidad, adaptándose a las necesidades individuales de cada participante.			Ninguno	
			(5 minutos):			<b>Actividad de Calentamiento</b> Comienza caminando dentro del agua, moviendo los brazos de forma suave.Luego, realiza algunos estiramientos estáticos de los principales grupos musculares, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros. Realiza movimientos articulares, como rotaciones de hombros y cuello, y flexiones y extensiones de brazos y piernas.			Ninguno	
CENTRAL	Practicar la flotación de costado con una pierna doblada y la otra extendida, alternando las piernas.		(7 minutos):			<b>Exploración de la Flotación Ventral</b> Los participantes a adoptaran una posición ventral en el agua, manteniendo la cabeza y los hombros por encima de la superficie.Proporcionar diferentes flotadores para que los participantes experimenten con distintas posiciones y encuentren la que les resulte más cómoda. Fomentar la relajación y la confianza en el agua, animando a los participantes a respirar profundamente y liberar la tensión muscular.			Barras Flotantes (Gusanos)	

CENTRAL	Practicar la flotación de costado con una pierna doblada y la otra extendida, alternando las piernas.	(15 minutos)	<b>Enseñanza de la patada de espalda con gusano de flotación</b> Explica y demuestra la técnica de patada de espalda. Invita a los participantes a utilizar la tabla de flotación para apoyarse y mantener la posición del cuerpo estable mientras practican la patada de espalda.Pide a los participantes que realicen patadas de espalda con la tabla, trabajando en la coordinación y el equilibrio.Proporciona retroalimentación y correcciones individualizadas a medida que los participantes practican la técnica.	Barras Flotantes (Gusanos)
		(15 minutos)	<b>Series de 25 metros de natación con tabla</b> Divide a los participantes en grupos de acuerdo a su nivel de habilidad.Explica que realizarán series de 25 metros de nado con tabla, enfocándose en la técnica de patada y en mantener una posición equilibrada en el agua. Los participantes nadarán 25 metros utilizando la tabla de flotación y enfocándose en mantener una patada fuerte y fluida.Proporciona retroalimentación y correcciones individualizadas mientras los participantes completan las series.	Pelotas flotentes
FINAL	Estirar los músculos trabajados durante la sesión y relajar el cuerpo	(5 minutos):	<b>Estiramiento en el Agua</b> Guía a los participantes a realizar estiramientos suaves de los principales grupos musculares, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros.Fomenta la respiración profunda y la relajación mientras se realizan los estiramientos.Invita a los participantes a flotar en el agua de forma relajada durante unos minutos, disfrutando de la sensación de ingravidez y tranquilidad.	Ninguno
		(5 minutos):	<b>Reflexion Final</b> Brinda palabras de motivación y aliento, destacando los logros y mejoras observados. Proporciona recomendaciones para el cuidado posterior a la sesión, como hidratarse adecuadamente y estirar en casa. Invita a los participantes a hacer preguntas o comentarios y responde de manera positiva y alentadora.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	19	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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 Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Practicar la flotación de espalda, manteniendo los brazos extendidos a los lados y las piernas flotando en la superficie.		(5 minutos):			Calentamiento Comienza la sesión con movimienos suave para preparar el cuerpo. Realiza una serie de estiramientos dinámicos, como giros de brazos y piernas, para aflojar los músculos y articulaciones. Realiza algunos minutos de nado libre suave para aclimatar el cuerpo al agua y aumentar la temperatura corporal.			Ninguno	
			(5 minutos):			Flotación de espalda Coloca a los participantes en el agua y pídeles que se acuesten en posición de flotación de espalda. Asegúrate de que mantengan los brazos extendidos a los lados y las piernas flotando en la superficie. Utiliza flotadores o tablas de flotación si es necesario para ayudar a mantener la posición correcta. Pide a los participantes que practiquen la flotación durante varios minutos, asegurándote de que se sientan cómodos y seguros en esta posición.			Barras Flotantes (Gusanos)	
CENTRAL	Trabajar en la patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente.		10 minutos			Patada de espalda con Gusano Flotador Pídeles a los participantes que tomen una tabla de flotación y se coloquen boca arriba en el agua. Pide a los participantes que doblen ligeramente las rodillas y coloquen la tabla entre las piernas, sosteniéndola con las manos. Instruye a los participantes a realizar una patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente. Anima a los participantes a mantener un ritmo constante y a concentrarse en la técnica de patada correcta.			Barras Flotantes (Gusanos)	

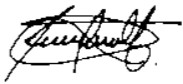

CENTRAL	Trabajar en la patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente.	10 minutos	<b>Patada de espalda sin Flotador</b> Pide a los participantes que se quiten la tabla de flotación y se coloquen boca arriba en el agua. Instruye a los participantes a realizar una patada de espalda sin apoyo de la tabla. Recalca la importancia de mantener las piernas relajadas y propulsarse adecuadamente. Proporciona retroalimentación individualizada y corrige cualquier error técnico que observes. Anima a los participantes a desafiarse a sí mismos e intentar nadar distancias más largas con la patada de espalda.	Ninguno
		10 minutos	<b>Series de 25 metros de desplazamiento de espalda</b> Divide a los participantes en grupos pequeños y asigna un carril de la piscina para cada grupo. Pide a los participantes que naden series de 25 metros de desplazamiento de espalda, enfocándose en la patada y la flotación adecuada del cuerpo. Fomenta un ambiente de apoyo y trabajo en equipo, animando a los participantes a superarse a sí mismos. Proporciona retroalimentación individualizada y corrige la técnica según sea necesario	Ninguno
FINAL	Consolidar los aprendizajes y enfocarse en la relajación.	(5 minutos):	<b>Desplazamiento libre suave</b> Pide a los participantes que se desplacen de forma libre y relajada, utilizando cualquier estilo de natación que se sienta cómodo para ellos. Anima a los participantes a disfrutar del agua y a concentrarse en la relajación y la respiración. Proporciona consejos sobre la técnica de nado según sea necesario, pero enfoca principalmente en fomentar un ambiente relajado y divertido.	Ninguno
		(5 minutos):	<b>Estiramientos y enfriamiento</b> Concluye la sesión con una serie de estiramientos estáticos para aflojar los músculos y ayudar a prevenir lesiones. Realiza estiramientos de los brazos, piernas, cuello y espalda. Asegúrate de que los participantes se enfoquen en la respiración profunda y la relajación durante los estiramientos.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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 Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Trabajar en la patada de crol en posición dorsal, asegurándose de mantener una posición equilibrada y un buen ritmo de patada.		(5 minutos):			<b>Calentamiento</b> Comienza con una serie de ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo. Esto incluye caminar por el agua, realizar movimientos de brazos y piernas de forma suave y relajada, y estiramientos ligeros.			Ninguno	
			(5 minutos):			<b>Natación Dorsal</b> Realiza series de 25 metros de natación dorsal, centrándote en la patada y la flotación adecuada. Asegúrate de mantener una posición equilibrada, con la cabeza hacia atrás y los brazos extendidos a los lados. Concéntrate en coordinar la patada con los movimientos de brazos y mantén un ritmo constante			Barras Flotantes (Gusanos)	
CENTRAL	Introducir la patada de espalda en posición dorsal, trabajando en la coordinación y el equilibrio.		10 minutos			<b>Patada de Espalda</b> En esta actividad, enfócate en aprender la patada de espalda en posición dorsal. Comienza flotando de espaldas en el agua y realiza movimientos de patada desde las caderas, manteniendo las piernas estiradas y los tobillos flexibles. Trabaja en la coordinación de los movimientos de brazos y piernas, y en mantener el equilibrio y la estabilidad en el agua.			Barras Flotantes (Gusanos)	

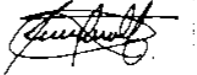

CENTRAL	Trabajar en la patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente.	10 minutos	<b>Flotación y Relajación</b> Descripción: Finaliza la fase central de la sesión con ejercicios de flotación y relajación. Practica flotar boca arriba y boca abajo, permitiendo que el agua te sostenga. Realiza ejercicios de respiración y relajación, manteniendo la calma y disfrutando de la sensación de estar en el agua.	Ninguno
	Consolidar los aprendizajes de la sesión y enfocarse en actividades de enfriamiento.	(5 minutos):	<b>Enfriamiento</b> Realiza una serie de ejercicios suaves y relajados para enfriar el cuerpo. Esto puede incluir caminar por el agua, estiramientos suaves y movimientos de brazos y piernas de forma pausada.	Ninguno
FINAL		(5 minutos):	<b>Estiramientos</b> Finaliza la sesión con una serie de estiramientos específicos para los músculos utilizados durante la natación. Esto ayudará a relajar los músculos y prevenir posibles lesiones. Presta especial atención a los músculos de los hombros, espalda y piernas.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	26	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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	Avanzar con la posición dorsal y la propulsión en el agua.		(5 minutos):			<b>Calentamiento</b> Comienza con una serie de ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo. Esto incluye caminar por el agua, realizar movimientos de brazos y piernas de forma suave y relajada, y estiramientos ligeros.			Ninguno	
			(5 minutos):			<b>Flotación dorsal con ayuda de flotadores</b> Los participantes se colocan de espaldas en el agua y sostienen flotadores con los brazos extendidos. Se les anima a relajarse y sentir la flotabilidad del agua mientras se desplazan suavemente con las piernas. El objetivo es avanzar con la posición dorsal con la patada de crol.			Barras Flotantes (Gusanos)	
CENTRAL	Mejorar la técnica de desplazamiento de espalda y trabajar en la patada y la flotación adecuada.		10 minutos			<b>Flotación dorsal sin ayuda</b> Los participantes practican la flotación dorsal sin ningún tipo de ayuda, centrándose en mantener una posición estable y relajada. Se les pide que utilicen la patada de crol aprendida anteriormente para mantener el equilibrio y desplazarse ligeramente en el agua. Esta actividad ayuda a desarrollar confianza en el agua y mejorar la flotabilidad.			Ninguno	

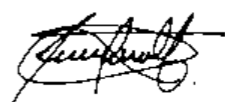

CENTRAL	Trabajar en la patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente.	10 minutos	<b>Patada de mariposa en posición dorsal con ayuda de flotadores</b> Los participantes se colocan en posición dorsal y sostienen flotadores con los brazos extendidos. Se les enseña a realizar movimientos suaves y controlados con las piernas, imitando la patada de mariposa. El objetivo es introducir gradualmente la patada de mariposa y fortalecer los músculos de las piernas.	Barras Flotantes (Gusanos)
	Consolidar las habilidades aprendidas y relajación.	(5 minutos):	<b>Desplazamiento de espalda con patada continua</b> Los participantes practican el desplazamiento de espalda utilizando una patada continua y fluida, sin detenerse. Se les anima a mantener una buena flotación y coordinación entre la patada y los movimientos de brazos. Esta actividad ayuda a consolidar la técnica de desplazamiento de espalda y mejora la resistencia en el agua.	Ninguno
FINAL		(5 minutos):	<b>Estiramientos y relajación en el agua</b> Se guía a los participantes a realizar una serie de estiramientos suaves para relajar los músculos después de la sesión de natación. Se les anima a flotar en posición dorsal y disfrutar de la sensación de estar en el agua. Esta actividad promueve la relajación y ayuda a reducir la tensión muscular.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (PERSONA MAYOR)										
DEPORTE		NATACION								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	7:00-8:00-11:00	HORA TERMINACIÓN:	8:00-9:00-12:00
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	Calentamiento y preparación del cuerpo para la actividad acuática.		(5 minutos):			<b>Caminar en el agua</b> Los participantes caminarán en el agua, moviendo los brazos de manera suave y coordinada con la respiración. Esta actividad ayuda a calentar los músculos.			Ninguno	
			(5 minutos):			<b>Estiramientos acuáticos</b> Los participantes se agarrarán al borde de la piscina o utilizarán flotadores para mantenerse a flote. A continuación, realizarán estiramientos suaves y lentos, enfocándose en los músculos principales como los hombros, las piernas y los brazos. Esto ayudará a incrementar la flexibilidad y a evitar lesiones durante la sesión de natación.			Ninguno	
CENTRAL	Desarrollar habilidades básicas de natación y mejorar el equilibrio y la coordinación.		10 minutos			<b>Circuitos de patadas</b> Los participantes realizarán un circuito de diferentes tipos de patadas (crol, espalda, mariposa) en intervalos cortos. Nadarán una distancia corta con cada tipo de patada, descansarán brevemente y luego pasarán a la siguiente. Esto les permitirá practicar y familiarizarse con diferentes técnicas de patada.			Ninguno	



CENTRAL	Trabajar en la patada de espalda, asegurándose de mantener las piernas relajadas y propulsándose adecuadamente.	10 minutos	<b>Flotación boca arriba y boca abajo</b> Los participantes practicarán la flotación boca arriba y boca abajo entre las series de patadas. Se les animará a relajarse y enfocarse en el equilibrio mientras flotan en diferentes posiciones. Esto ayudará a mejorar su confianza en el agua y su capacidad para mantenerse a flote.	Ninguno
		10 minutos	<b>Ejercicios de patada con cambios de dirección y ritmo</b> Los participantes realizarán ejercicios de patada que involucren cambios de dirección y ritmo. Por ejemplo, podrían nadar en línea recta y luego girar repentinamente hacia la izquierda o hacia la derecha. También pueden variar la velocidad de la patada, alternando entre un ritmo lento y un ritmo más rápido. Estos desafíos ayudarán a mejorar el equilibrio, la coordinación y la capacidad de adaptación en el agua.	Ninguno
FINAL	Consolidar las habilidades aprendidas y relajación.	(5 minutos):	<b>Enfriamiento y relajación después de la sesión de natación.</b> Los participantes nadarán suavemente en la piscina, utilizando la técnica que se sienta más cómoda para ellos. Pueden elegir entre crol, espalda o cualquier otro estilo que se sienta natural. El objetivo de esta actividad es enfriar el cuerpo y permitir una transición gradual fuera del agua.	Ninguno
		(5 minutos):	<b>Estiramientos finales</b> Los participantes realizarán estiramientos suaves y relajantes al final de la sesión. Se enfocarán en los músculos principales utilizados durante la natación, como los brazos, las piernas y los hombros. Esto ayudará a prevenir la rigidez muscular y a promover la recuperación después del ejercicio.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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 (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 ATRABAJAR 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.</p> <p>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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO


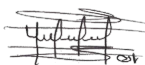
FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	07	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00	
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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	




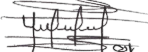


FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024 (ADULTOS)												
DEPORTE		NATACION										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	12	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:00-11:00-12:00	HORA TERMINACIÓN:	11:00-12:00-1:00	
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.		
CENTRAL	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	<p>Explicar a los participantes que en esta fase se centrarán en la respiración mientras realizan diferentes movimientos en el agua.</p> <p>Proporcionar instrucciones claras sobre cómo coordinar la respiración con los movimientos y las posiciones del cuerpo en el agua.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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..</p> <p>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.</p> <p>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.</p>			
				<p>Nombre del Instructor / entrenador</p>		<p>ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ</p>	<p>FIRMA:</p> 
				<p>Nombre del Coordinador</p>		<p>YINET VIVERLY NUÑEZ</p>	<p>FIRMA:</p> 



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO												
TUNJUELITO CAMPEONA												
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION 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  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	ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:		
	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 (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 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		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
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											
DEPORTE		NATACION									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	21	MES:	11	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 -10:00	HORA TERMINACIÓN:	10:00-11:00
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			DESCRIPCION DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	Familiarizar a los niños con el entorno acuático y la piscina, y brindarles información sobre las áreas importantes y las reglas de seguridad.			(5 minutos):			Presentación de la piscina: Camina junto a los niños alrededor de la piscina y señala las áreas importantes, como la entrada y salida, las líneas de profundidad y los lugares de descanso.Explica brevemente las reglas de seguridad y las normas de comportamiento en la piscina.			Ninguno	
	Ayudar a los niños a sentir y explorar la sensación del agua en sus pies, familiarizándose con el medio acuático de manera gradual			(5 minutos):			Pies en el agua:Invita a los niños a sentarse en el borde de la piscina con los pies en el agua.Anímalos a mover los pies dentro del agua, explorando la sensación del agua en sus pies. Salpicar agua: Pide a los niños que salpiquen agua con las manos, creando pequeñas olas y chapoteos. Anímalos a experimentar y disfrutar la sensación del agua en sus manos.			Ninguno	
CENTRAL	Mejorar la fuerza de la patada y la posición del cuerpo, trabajando en la alineación adecuada y el uso eficiente de la superficie de los pies.			(5 minutos):			Actividad de desplazamiento en el agua: Pide a los niños que se desplacen por el agua usando diferentes métodos, como caminar, correr o saltar. Anímalos a experimentar con diferentes velocidades y a moverse hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado en el agua.			Ninguno	

CENTRAL	Desarrollar habilidades básicas de desplazamiento en el agua, como caminar, correr y saltar, para fortalecer la coordinación y el control del cuerpo en el medio acuático.	(10 minutos):	<b>Juego de aros flotantes:</b> Coloca varios aros flotantes en el agua, a diferentes distancias y alturas. Pide a los niños que naden hacia los aros y traten de atravesarlos o agarrarlos. Puedes aumentar la dificultad moviendo los aros o cambiando su posición.	aros flotantes
CENTRAL	Mejorar la coordinación motora y la precisión al nadar hacia los aros flotantes, promoviendo la confianza en el agua y la capacidad de alcanzar objetivos específicos.	(10 minutos):	<b>Actividad de flotación y respiración:</b> Pide a los niños que practiquen la flotación boca arriba y la respiración adecuada. Anímalos a relajarse, extender los brazos y las piernas en posición de estrella, y respirar suavemente mientras flotan en el agua. Puedes proporcionar apoyo o utilizar flotadores si es necesario.	Barra flotadora
FINAL	Permitir a los niños disfrutar del agua de forma libre y relajada, fortaleciendo su confianza y comodidad en el medio acuático.	(5 minutos):	<b>Actividad Final</b> Permítele a los niños que disfruten del agua de forma libre, sin restricciones ni instrucciones específicas. Anima a los niños a explorar diferentes movimientos y posturas en el agua, como saltar, bucear, girar o flotar. Proporciona juguetes acuáticos y equipos flotantes para que los niños los utilicen según su interés. Promueve un ambiente tranquilo y relajante, alentando a los niños a respirar profundamente y disfrutar de la sensación de flotación y libertad en el agua.	Ninguno
Nombre del Instructor / entrenador		ANGIE LISBETH SIERRA MUÑOZ	FIRMA:	
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ	FIRMA:	