Obligación No. 1:

Gestionar, identificar y buscar posibles talentos deportivos aplicando los formatos de criterios de búsqueda, transición y evaluación de centro de interés a semilleros deportivos y de semilleros deportivos a la etapa de talento y reserva, reportando su gestión de manera Mensual.

Avance: Para este periodo de enero 2025 se espera la revisión por parte del Metodólogo semilleros Leonardo Cárdenas Eslava, plan pedagógico y malla curricular natación aletas y la articulación con los CI natación JEC
Evidencia: Se anexa: Plan pedagógico natación aletas y malla curricular natación aletas

Ubicación: Secop II CPS - 2762 – 2024 Informe No 8, subcarpeta obligación 1

PLANES **PEDAGÓGICOS**
202

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

8.1 Introducción de su centro de interés

El deporte, en el marco de la Jornada Escolar Complementaria, juega un papel clave en el fortalecimiento de los procesos educativos y pedagógicos, promoviendo la formación integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ). Esta iniciativa amplía el desarrollo académico, proporcionando un espacio donde los estudiantes adquieren herramientas para su crecimiento físico, emocional y social. Entre las diversas disciplinas deportivas, la natación destaca como una de las principales actividades que contribuyen a estos objetivos. A través de su práctica, no solo se aprenden habilidades acuáticas esenciales para la seguridad en el agua, sino que también se desarrollan capacidades físicas, cognitivas y sociales en un entorno saludable. El agua, como elemento natural, crea un ambiente único para la interacción y el aprendizaje, convirtiendo a la natación en una herramienta pedagógica fundamental para la formación de los estudiantes.

Además, la natación se incorpora en este contexto educativo para mejorar las capacidades físicas, como la coordinación, resistencia y flexibilidad, al tiempo que favorece el desarrollo de competencias socioemocionales como el autocontrol, la concentración y la cooperación en equipo. Hellison (2011) resalta que la práctica deportiva es crucial para la formación de valores, promoviendo en los estudiantes la perseverancia, la responsabilidad y la capacidad de superación. Martínez y Delgado (2007) destacan que la natación fortalece de manera integral el desarrollo físico, cognitivo y social de los estudiantes, ayudándoles a establecer una conexión significativa con la naturaleza, valorar el agua como fuente de vida y disfrute, y adquirir habilidades que impactan positivamente en su desarrollo personal y social. Este enfoque educativo, por tanto, no solo busca mejorar el rendimiento físico, sino también formar individuos resilientes, comprometidos con su desarrollo integral y el de su entorno.

8.2 Justificación del centro de interés

La práctica de la natación en el contexto de la Jornada Escolar Complementaria es esencial para el desarrollo integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ). Desde una edad temprana, enseñar habilidades acuáticas no solo garantiza la seguridad en el agua, sino que también contribuye al fortalecimiento físico, psicológico y social de los estudiantes. Sin un aprendizaje adecuado, los NNAJ podrían carecer de las competencias necesarias para interactuar de forma segura con el agua, lo que representaría un riesgo potencial. Por ello, los formadores deportivos tienen un papel crucial en este proceso, estableciendo objetivos claros que alineen las expectativas educativas con el desarrollo integral de los estudiantes a través de la natación.

La natación mejora cualidades físicas básicas como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad (Martínez & Delgado, 2007), al mismo tiempo que fortalece la coordinación motriz, el equilibrio y la capacidad de adaptación, aspectos fundamentales para el crecimiento de los estudiantes. Además, este deporte estimula el desarrollo cognitivo, mejorando habilidades como la atención, la memoria y la percepción espacial, lo que favorece el aprendizaje en otras áreas (López, 2017). A nivel psicológico, la natación promueve la autonomía, la autoestima y la socialización, elementos clave para la integración en la comunidad escolar y el entorno social (Carratalá & Carbonell, 2005).

Además de sus beneficios físicos y psicológicos, la natación favorece la prevención de enfermedades crónicas como problemas respiratorios, diabetes e hipertensión (Morales-Belando, 2013). El enfoque pedagógico en torno a esta disciplina busca también fomentar la curiosidad, la exploración y el aprendizaje a través del juego, lo que aumenta la motivación y facilita un aprendizaje significativo para los NNAJ (Hellison, 2011). La práctica de la natación, entonces, se convierte en una estrategia educativa integral que no solo contribuye al bienestar físico y emocional de los estudiantes, sino también a su desarrollo social y personal, promoviendo hábitos de seguridad e higiene que perdurarán a lo largo de su vida.

Este enfoque integral, que busca el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, destaca la importancia de la natación

como herramienta educativa fundamental, alineándose con los objetivos de la Jornada Escolar Complementaria de formar individuos resilientes, saludables y comprometidos con su entorno (Martínez & Delgado, 2007).

El deporte para nuestros niños de Jornada Escolar Complementaria , es una herramienta como opción de vida, ya que permite el uso adecuado del tiempo libre, la transformación social y la formación de competencias en el campo socio emocional, generando autoconocimiento, habilidades sociales, disciplina empatía y trabajo en equipo.(Min deporte)

8.3 Objetivos del deporte

Desarrollar capacidades y habilidades básicas en el medio acuático que favorezcan la formación integral de los escolares, atendidos en el proyecto Jornada Escolar Complementaria a través de las cuatro dimensiones del ser humano (motriz, cognitivo, lúdico y psicosocial), desde la práctica del centro de interés, propuesta articulada con la IED asignada.

Específicos:

1. Desarrollar y aplicar una malla curricular integral para el Centro de Interés de Natación, que abarque las dimensiones motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial, orientando el proceso de enseñanza-aprendizaje y promoviendo un desarrollo integral de los escolares en el medio acuático.
2. Orientar y realizar seguimiento de manera continua a la comunidad educativa (IED, acompañantes, padres, equipo de trabajo y comunidad) a través de valoraciones informativas y el seguimiento de los avances de los escolares, fomentando

hábitos de vida saludable y asegurando el adecuado funcionamiento del Centro de Interés natación, contribuyendo así a la mejora de su calidad de vida personal, escolar y social.

9 CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA (***semilleros)***

#¿NOMBRE?						
AGRUPACIÓN	**DEPORTE**	**MODALIDAD**	**Edad Semilleros JEC**	**Edad Transito a Talentos Deportivos**	**Categoria Nacional**	**Categoria Internacional**
COMBATE	LUCHA OLÍMPICA	GRECORROMANA	Min-10 años Max-13 años	13 a 16 años	Infantil 13-15	Escolares 14-15
			Min-12 años Max-15 años	16 a 18 años	Cadetes 16-17	Cadetes 16-17
OBJETIVO: Llevar al oponente a la posición de "toque o pegada: con sus dos hombros pegados contra el colchón" o ganarle por puntos **REGLA:** Prohibido agarrar al oponente por debajo de la cintura, aplicar zancadillas o utilizar las piernas de manera activa **UNIFORME:** Butarga de una sola pieza homologada, protectores de orejas, botines de lucha						
CATEGORIAS DE LUCHA GRECORROMANA - JEC						
Escolares 14-15: (29 a 32 Kg; 35kg; 38kg; 42kg; 47kg; 53kg; 59kg; 66kg;72kg; 73 a85kg. Cadetes 16-17: (39 a 42kg; 46kg; 50kg; 54kg; 58kg; 63kg; 69kg; 76kg; 85kg; 85 a 200 kg.						
CUERPO ARBITRAL						
1 Presidente del colchón; 1 Árbitro; 1 Juez y 3 Jurado de Apelación						
DURACIÓN DEL COMBATE						
Escolares y Cadetes: 2 periodos de 2 minutos, con pausa de 30 seg						
CARACTERÍSTICAS MORFOFUNCIONALES						
Chirino, José (Cuba - 2021): ...los parámetros morfológicos y funcionales que presentan los luchadores escolares...: "somatotipo..- (ecto-mesomórfico)... predominio de músculo, con una tendencia a la linealidad;... con una adecuada talla; ... (**buen desarrollo de***) "acciones explosivas y de corta duración como ataques y defensas durante los combates". * Fuera del texto						

JEC-IDRD – 2024 (Leonardo Cárdenas)

Historia de los referentes deportivos de Colombia, o de Bogotá y si hay desde el proyecto

Diego Bonilla: Fue formador de proyecto JEC.

Diego Bonilla es un destacado entrenador de natación en Bogotá que ha trabajado en programas como JEC (Jornadas Escolares Complementarias) y ha sido fundamental en la formación de jóvenes nadadores en la Liga de Natación de Bogotá. En 2023, su rol fue clave al entrenar a un grupo que representó a Bogotá en la Copa Pacífico, un evento importante en Cali donde Bogotá logró varios triunfos, como las nueve medallas de oro del nadador Gabriel Arias. Este evento, junto con la Copa Julio Maglione, atrajo a atletas de alto nivel y puso en evidencia el éxito de Bonilla y la Liga en el desarrollo de talentos en natación.

Años Tempranos - Inicios como Nadador y Entrenador

Diego Bonilla comenzó su carrera como nadador en la Liga de Natación de Bogotá, donde mostró un talento excepcional que lo llevó a destacar en competencias locales y nacionales. Luego de varios años como atleta, decidió enfocarse en la formación y entrenamiento de jóvenes deportistas, un rol en el que ha hecho contribuciones importantes.

2018 - Integración a JEC (Jornadas Escolares Complementarias)

Bonilla se incorporó al programa JEC, donde comenzó a entrenar a jóvenes atletas en Bogotá. Su trabajo en este programa le permitió formar a nadadores en edades escolares, preparándolos para competencias regionales y nacionales. La plataforma JEC ha sido crucial para el desarrollo temprano de nadadores y para

promover el deporte entre los jóvenes de Bogotá

2020 - Logros Notables en Liga de Natación de Bogotá

Bonilla se consolidó como una figura clave en la Liga de Natación de Bogotá, donde entrenó a varios atletas que lograron destacar en competiciones nacionales. Su enfoque en la técnica y disciplina contribuyó a elevar el nivel competitivo de la liga y preparó a los nadadores para competencias de mayor escala.

2023 - Liderazgo en la Copa Pacífico

En 2023, Bonilla dirigió al equipo de Bogotá en la Copa Pacífico, una de las competencias internacionales más importantes de la región. Bajo su liderazgo, Bogotá se destacó con la participación de seis nadadores seleccionados. Este logro resalta la capacidad de Bonilla para formar deportistas de alto rendimiento, contribuyendo al crecimiento de la natación en su región

https://liganatacionbogota.com/wp-content/uploads/2023/08/COPA-PACIFICO-2023-.pdf

Humberto Buitrago: Formador proyecto JE

Humberto Buitrago es un destacado y apasionado entrenador de natación con aletas en Bogotá, reconocido por su compromiso inquebrantable y su visión pedagógica en la formación de jóvenes talentos deportivos. Su amplia trayectoria y experiencia lo han convertido en una figura clave dentro de la Liga de Actividades Subacuáticas de Bogotá, donde ha dejado una huella imborrable.

Desde el 2008 hasta el 2010, desempeñó un papel fundamental en el desarrollo deportivo de un grupo selecto de nadadores, incluyendo a Diego Andrés Saavedra Pérez, Paula Alejandra Aguirre, Geraldine Vargas, Michell Ximena Mora y Linda Naranjo. Gracias a su meticuloso trabajo, varios de estos atletas hoy pertenecen al Alto Rendimiento y Rendimiento Deportivo de Bogotá, demostrando el impacto positivo de su enfoque disciplinado y motivador.

En el año 2016, Humberto inició como entrenador de natación con aletas en el Proyecto de Jornadas Escolares Complementarias (JEC), destacándose por su liderazgo inspirador y su capacidad para fomentar el talento desde edades tempranas, trabajando con estudiantes de Instituciones Educativas Distritales a partir de los 8 años. Su dedicación incansable y métodos innovadores consolidaron en el año 2021 un grupo sobresaliente con destacadas capacidades deportivas. Esto le permitió postular a sus deportistas para procesos de perfeccionamiento dentro del programa de Talento y Reserva, reafirmando su papel como formador visionario y mentor ejemplar.

Con una trayectoria marcada por la excelencia, la perseverancia y el profesionalismo, Humberto Buitrago continúa siendo un referente en la formación de nuevas generaciones de nadadores, contribuyendo al crecimiento y fortalecimiento del deporte subacuático en Bogotá.

Elvira Alejandra Ortiz Cardona: Formadora del Proyecto JEC

Elvira Alejandra Ortiz Cardona es una destacada, apasionada y comprometida entrenadora de natación con aletas, reconocida por su excelencia técnica, liderazgo inspirador y capacidad para formar atletas de alto rendimiento. Su amor inquebrantable por este deporte y su vocación pedagógica la han convertido en una figura fundamental en el desarrollo de la natación con aletas en Bogotá. Desde el año 2012 hasta el 2022, ha trabajado incansablemente en diversos clubes deportivos, aportando al crecimiento y consolidación de la cantera de deportistas bogotanos en la categoría infantil.

Con una metodología innovadora y un enfoque riguroso en la fundamentación técnica, Elvira alcanzó importantes logros en el año 2021 al posicionar al deportista Daniel Felipe Bayona como el mejor desempeño técnico en las pruebas de 400 y 800 metros superficie. Su meticulosa planificación y visión estratégica permitieron potenciar las habilidades de sus nadadores, consolidándolos como referentes en competencias regionales y nacionales.

En noviembre de 2022, Elvira fue seleccionada como entrenadora principal de la selección Bogotá Infantil durante el campeonato Interligas Infantil. Bajo su dirección experta y motivadora, la deportista Valentina Guzmán se destacó como el mejor desempeño técnico en las pruebas de 400 y 800 metros superficie, logrando posicionar a la Liga de Actividades Subacuáticas en el prestigioso tercer lugar por mejor desempeño técnico en este torneo infantil.

Ese mismo año, seis de sus talentosos deportistas fueron promovidos al programa de tecnificación, gracias a los sobresalientes resultados obtenidos durante los primeros Juegos Distritales de la Juventud. Su dedicación incansable, visión innovadora y compromiso inquebrantable con el desarrollo deportivo continúan impulsando el crecimiento de las nuevas generaciones en la natación con aletas. Elvira Alejandra Ortiz Cardona se destaca como una líder ejemplar, una mentora inspiradora y un pilar esencial para el fortalecimiento del deporte en Bogotá.

Paula Alejandra Aguirre Joya Máximo exponente de la natación con aletas de Bogotá

Paula Aguirre: Deportista de Alto Rendimiento en Natación con Aletas

Paula Aguirre es una sobresaliente y talentosa deportista bogotana que ha dedicado diecisiete años de su vida a la natación con aletas, consolidándose como un referente nacional e internacional en este deporte. Su disciplina, esfuerzo y determinación la han llevado a representar a Colombia en múltiples eventos mundiales, logrando importantes reconocimientos desde sus inicios en el semillero a los 8 años hasta alcanzar el nivel de Alto Rendimiento.

Con una destacada trayectoria, Paula ha sido parte de la Selección Colombia durante 12 convocatorias consecutivas, tanto en categorías juveniles como mayores, cumpliendo con las exigentes marcas de la Federación de Actividades Subacuáticas. Su impresionante palmarés incluye los siguientes logros:

Logros Internacionales:

1. Año 2014:

- Selección Colombia Juvenil – Chania, Grecia.
  - Medalla de Oro – Campeona Mundial Juvenil en 50 mts superficie.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

2. Año 2015:

- Selección Colombia Mayores – Yantai, China.
  - Cuarto puesto – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

3. Año 2016:

- Selección Colombia Mayores – Volos, Grecia.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x100 mts superficie femenino.
- Selección Juvenil – Anemasse, Francia.
  - Medalla de Bronce – 100 mts superficie individual.
  - Medalla de Plata – 50 mts superficie individual.

4. Año 2017:

- Selección Colombia Mayores – World Games, Wroclaw, Polonia.
  - Medalla de Plata – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

5. Año 2018:

- Selección Colombia Mayores – Belgrado, Serbia.
  - Medalla de Oro – Campeona Mundial en 50 mts superficie.
  - Medalla de Plata – Subcampeona Mundial en 100 mts superficie.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

6. Año 2022:

- Selección Colombia Mayores – World Games, Birmingham, Alabama (EE. UU.).
  - Medalla de Bronce – 50 mts apnea.
  - Medalla de Plata – Relevo 4x50 mts superficie femenino.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x100 mts superficie femenino.
- Selección Colombia Mayores – Cali, Colombia.
  - Campeona Mundial – 100 mts superficie.
  - Subcampeona Mundial – 50 mts apnea.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x50 mts superficie mixto.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

7. Año 2024:

- Selección Colombia Mayores – Belgrado, Serbia.
  - Medalla de Bronce – 100 mts superficie.
  - Medalla de Bronce – 50 mts apnea.
  - Medalla de Bronce – Relevo 4x50 mts superficie femenino.
  - Medalla de Plata – Relevo 4x100 mts superficie femenino.

Otros Logros Importantes:

- **Récords Mundiales Juveniles:**
  - Año 2015 – Récord Mundial Juvenil en 50 mts superficie con un tiempo de 17:53.
  - Año 2016 – Récord Mundial Juvenil en 50 mts apnea con un tiempo de 16:29.
- **Multimedallista Nacional:**
  - Desde el año 2008, destacándose constantemente en las competencias nacionales.
- **Juegos Deportivos Nacionales:**
  - Multimedallista en 2015.
  - Multimedallista de Oro en 2019.
  - Multimedallista de Oro en 2023.

Un Ejemplo de Inspiración

Paula Aguirre es una atleta excepcional que ha llevado el nombre de Bogotá y Colombia a lo más alto del escenario internacional. Su disciplina, perseverancia y pasión por la natación con aletas la han convertido en un ícono deportivo y en un modelo a seguir para las nuevas generaciones. Desde sus inicios en el semillero, pasando por su proceso de perfeccionamiento, hasta alcanzar el nivel de Alto Rendimiento, Paula ha demostrado que los sueños se alcanzan con esfuerzo, compromiso y amor por el deporte.

Maria Camila Aguirre Joya exponente de Natación con Aletas

Con tan solo 23 años,Maria Camila Aguirre Joya] ha dedicado 15 años de su vida a la Natación con Aletas, consolidándose como una deportista excepcional y un orgullo para Bogotá y Colombia. Desde los 8 años, inició su proceso en el semillero deportivo y ha escalado hasta el alto rendimiento, destacándose por su disciplina, talento y constancia. A lo largo de su carrera, ha alcanzado múltiples logros nacionales e internacionales que la posicionan como una referente en su disciplina.

Logros Deportivos:

- **Múltiple medallista nacional** de Oro, Plata y Bronce en categorías infantil y juvenil, tanto en Campeonatos Interclubes como en Interligas.
- **Medallista internacional** en Copas Mundo:
  - **2017**: Medallas de Oro, Plata y Bronce en Europa.
  - **2018**: Medallas en Miami, Estados Unidos.
  - **2019**: Medallas en Europa (Aix en Provence, Francia).
- **Juegos Supérate Intercolegiados**:
  - Multimedallista de Oro, Plata y Bronce en los años 2017 y 2018.
  - Parte de la Selección Bogotá campeona en la fase nacional 2017 en Palmira, Valle.
- **Selección Colombia - Mundial Juvenil Tomsk, Rusia 2017**:
  - **Medalla de Bronce**: 50 metros Apnea Individual.
  - **Medalla de Bronce**: Relevo Mixto de 4x50 metros superficie.

Participaciones en Juegos Deportivos Nacionales:

- **Cartagena 2019**:
  - **Medalla de Oro**: 4x50 Apnea Mixto (Récord Nacional).
  - **Medallas de Plata**: Relevos 4x50 superficie y 4x100 superficie.
  - **Medallas de Bronce**: 50 metros apnea y 100 metros inmersión.
- **Cartagena 2023**:

- **Medalla de Oro**: 4x50 Apnea Mixto (Récord Nacional).
- **Medallas de Plata**: Relevos 4x50 superficie mixto.
- **Medallas de Bronce**: 100 metros inmersión.

Representación Internacional:

- **Selección Colombia - Mundiales Categoría Mayores:**
  - **Tomsk, Rusia 2021**:
    - Finalista y **séptimo puesto mundial** en 100 metros inmersión.
  - **Cali, Colombia 2022**:
    - Finalista, escalando una posición y logrando su mejor marca personal en 100 metros inmersión.

Maria Camila Agurre Joya es una atleta destacada, caracterizada por su compromiso, esfuerzo y pasión por la natación con aletas. Su impresionante palmarés refleja su capacidad para superar retos y dejar en alto el nombre de Bogotá y Colombia en competencias nacionales e internacionales. Su trayectoria es ejemplo de disciplina, talento y perseverancia, convirtiéndola en una inspiración para las nuevas generaciones de deportistas

Lina Grajales: Fue formadora proyecto JEC - sub acuáticas

Lina Grajales, una sobresaliente nadadora colombiana en el ámbito de las actividades subacuáticas, ha construido una carrera deportiva excepcional, destacándose especialmente en la modalidad de natación con aletas. A nivel nacional, ha representado al departamento del Valle, donde ha contribuido significativamente al desarrollo y la popularización de esta disciplina. En eventos como los Juegos Deportivos Nacionales, Grajales ha roto récords y ha tenido actuaciones destacadas en pruebas de inmersión y velocidad, consolidándose como una de las atletas más competitivas de Colombia en este sector.

su especialidad deportiva son las pruebas en inmersión con tanque siendo su prueba reina los 800 metros inmersión, prueba que ya no está presente, ha hecho parte de la selección Colombia de natación con aletas, la selección del Valle y desde hace 11 años pertenece al equipo Bogotá representando la ciudad capital en los diferentes torneos deportivos de la modalidad. Fue parte del grupo de formadores del

proyecto Jornada Escolar Complementaria.

Su talento también ha sido reconocido en el ámbito internacional: fue una de las ganadoras de medalla de oro en la Copa Mundo de Natación con Aletas celebrada en Francia, un logro que reafirma su dedicación y capacidad en competencias de alto nivel. Este recorrido de éxitos ha posicionado a Grajales no solo como una figura clave en las actividades subacuáticas de Colombia, sino también como una embajadora del potencial deportivo colombiano en el exterior, inspirando a nuevas generaciones de nadadores subacuáticos.

Ha participado en campeonatos nacionales e internacionales, lo siguientes son algunos de los siguientes resultados deportivos obtenidos:

- Medalla de plata en la prueba relevo 4 x 100 metros superficie, Medalla de bronce en las pruebas 100 metros superficie y 4 x200 metros superficie, categoría Mayores en la 1ra Ronda de la 4th CMAS World Cup 2009, Bogotá, Colombia 2009.

- Medalla de Plata en las pruebas 800 metros inmersión Medalla de bronce en la prueba 400 metros inmersión, categoría Mayores, en la 5ta Ronda de la 4th CMAS World Cup 2009 de clubes Istambul, Turkey 2009.

- Medalla de bronce en la prueba 100 metros inmersión, categoría Mayores, en la 6ta Ronda de la 4th CMAS World Cup 2009 de clubes, Tenero, Suiza 2009.

- Medalla de oro en las pruebas 400 metros inmersión, 800 metros inmersión, relevo 4 x 100 metros superficie y relevo 4x 200 metros superficie, medalla de plata en las pruebas de 400 metros superficie y 1.500 metros superficie, medalla de bronce en la prueba 800 metros superficie, categoría senior, III copa Panamericana CMAS América, Habana, Cuba 2010.

Se destaca por alcanzar dos Record nacionales absolutos en las pruebas: 400 metros inmersión: Tiempo: 03: 16. 03 - fecha: 25/11/2008 – Sitio: Cali, Colombia 800 metros inmersión: Tiempo: 06: 52. 02 - fecha: 25/11/2008 – Sitio: Cali, Colombia Actualidad.

Contribución al Deporte Subacuático y Rol Inspirador

Actualmente, Grajales sigue siendo una figura inspiradora en el deporte subacuático colombiano. Sus logros han motivado a otros nadadores a interesarse en la natación con aletas, y su historia de perseverancia y éxito continúa siendo un referente para las nuevas generaciones en Colombia

https://www.sportalsub.net/blog/category/coberturas-especiales/juegos-nacionales-colombia/.

https://www.sportalsub.net/blog/category/modalidades/page/120/.

Isabella Arcila, es una nadadora colombiana destacada en pruebas de **estilos de espalda**, **mariposa** y **libre**, con una carrera marcada por numerosos logros a nivel nacional e internacional. Es conocida por ser una de las nadadoras más destacadas de Colombia, tanto en competiciones de **aguas abiertas** como en pruebas de piscina.

Isabella Arcila comenzó su carrera en la natación desde una edad temprana, destacándose en su país en las categorías juveniles. A lo largo de su carrera, ha representado a Colombia en competiciones internacionales de gran nivel, logrando medallas y posicionándose como una de las principales nadadoras colombianas.

Inicios y Formación:

- Isabella comenzó su formación en la natación en el club **Inder Medellín** y en la **Federación Colombiana de Natación**.
- Desde su infancia, mostró un talento destacado para los estilos de **espalda**, **mariposa** y **libre**, lo que la llevó rápidamente a competir en eventos nacionales e internacionales.

Competencias Internacionales:

- Ha participado en **Campeonatos Mundiales**, **Juegos Panamericanos**, **Juegos Suramericanos**, **Juegos Centroamericanos**, y **Campeonatos Sudamericanos**, entre otras competiciones internacionales.

- A lo largo de su carrera, ha sido una habitual de los **Campeonatos Mundiales FINA** y **Campeonatos Panamericanos**, logrando sobresalir en la prueba de **100 metros espalda** y en otras modalidades.

Logros Deportivos de Isabella Arcila

1. Juegos Panamericanos:

Isabella Arcila ha tenido destacadas participaciones en los **Juegos Panamericanos**. En estas competiciones ha logrado medallas importantes para Colombia.

- **Medalla de Plata** en los **Juegos Panamericanos de Toronto 2015** en **100 metros espalda**.
- **Medalla de Bronce** en los **Juegos Panamericanos de Lima 2019** en la misma prueba.

2. Juegos Suramericanos:

En los **Juegos Suramericanos**, Isabella ha sido una de las nadadoras más exitosas de Colombia, obteniendo medallas en varias ediciones.

- **Medalla de Oro** en los **Juegos Suramericanos de Cochabamba 2018** en pruebas de **100 metros espalda** y **4x100 metros combinado**.
- **Medallas de Plata y Bronce** en diversas ediciones, mostrando su dominio en la región.

3. Campeonatos Sudamericanos:

Isabella Arcila ha sido una de las nadadoras más destacadas en los **Campeonatos Sudamericanos de Natación**.

- Ha ganado varias **medallas de oro**, **plata** y **bronce** en los **Campeonatos Sudamericanos de Natación**, destacándose en los **100 metros espalda** y otras pruebas.

- En el **Campeonato Sudamericano de Natación 2016**, logró importantes victorias y posicionó a Colombia en el podio.

4. Clasificación a los Juegos Olímpicos:

Isabella Arcila participó en los **Juegos Olímpicos de Río 2016**, siendo una de las representantes de la natación colombiana en la modalidad de **100 metros espalda**. Aunque no logró medallas olímpicas, su clasificación a estos juegos fue un hito en su carrera y un logro significativo para la natación colombiana.

5. Campeonatos Mundiales FINA:

Isabella Arcila ha sido parte de la selección colombiana en varios **Campeonatos Mundiales de Natación FINA**, donde ha logrado buenas actuaciones.

- Ha sido finalista en varias ediciones de los **Campeonatos Mundiales FINA**, destacándose principalmente en la **prueba de 100 metros espalda**.
- En el **Campeonato Mundial FINA 2015** en Kazán, Arcila logró llegar a las finales en sus especialidades, posicionándose entre las mejores nadadoras de América Latina.

6. Otros Logros Internacionales:

- **Medalla de Plata** en el **Campeonato Panamericano de Natación 2014** en la prueba de **100 metros espalda**.
- **Medallas en Campeonatos de Aguas Abiertas**: Isabella Arcila también ha participado en competiciones de **aguas abiertas** en las cuales ha obtenido resultados sobresalientes, ampliando su ámbito de competencia.
- **Récords Nacionales**: Ha sido poseedora de varios **récords nacionales** en Colombia, especialmente en los **100 metros espalda** y otras pruebas de estilo libre y mariposa.

Estilo y Características Técnicas de Isabella Arcila:

Isabella es conocida por su excelente **técnica en el estilo espalda**. Sus puntos fuertes incluyen:

- **Posición del cuerpo**: Mantiene una excelente alineación corporal durante la natación en espalda, lo que optimiza su propulsión y reduce la resistencia al agua.
- **Patada eficiente**: Su patada alternada en estilo espalda es muy eficaz, lo que le permite mantener una velocidad constante en pruebas largas.
- **Brazada precisa**: Tiene una brazada bien coordinada en el estilo espalda, lo que le permite ser eficiente en distancias cortas y largas.
- Además, ha demostrado ser **extremadamente competitiva** en otras disciplinas como el **estilo mariposa** y el **libre**, donde también ha logrado buenos tiempos.

Retiro y Legado:

- **Isabella Arcila** sigue siendo una de las figuras más representativas de la natación colombiana. Su legado es fundamental en la historia reciente del deporte en Colombia, y sigue siendo una inspiración para futuras generaciones de nadadores.
- En años recientes, Isabella ha sido mentora para jóvenes nadadores y ha continuado involucrada en el desarrollo del deporte en su país.

Resumen de Logros Principales:

- **Medallas en los Juegos Panamericanos** (Plata y Bronce en 100 metros espalda).
- **Medalla de Oro** en los **Juegos Suramericanos de Cochabamba 2018**.
- **Medallas en Campeonatos Sudamericanos** y **Campeonatos Panamericanos**.
- **Clasificación a los Juegos Olímpicos de Río 2016**.
- **Finalista en Campeonatos Mundiales FINA**.
- **Récords nacionales** en **100 metros espalda** y otras pruebas.

- **Medallas en Aguas Abiertas**.

Isabella Arcila ha sido una de las principales figuras de la natación colombiana, destacándose en múltiples competiciones internacionales y dejando una huella importante en la historia del deporte en Colombia.

Omar Pinzón: es un nadador colombiano destacado en las pruebas de **estilos de espalda**, especialmente en **100 metros espalda**. A lo largo de su carrera, ha logrado importantes logros a nivel nacional e internacional.

Omar Pinzón comenzó su carrera en la natación a una edad temprana, destacándose rápidamente en las categorías juveniles en Colombia. Su especialidad es el **estilo espalda**, en el cual ha competido con éxito en varios campeonatos mundiales, panamericanos, y olímpicos.

Principales Etapas de su Carrera:

1. **Inicios y Formativa:**
   - Omar Pinzón comenzó a nadar desde niño y fue parte de la selección de natación de Colombia en su juventud, destacándose en competiciones nacionales.
   - Desde sus primeros años de competencia, mostró un talento excepcional en el estilo espalda.
2. **Competencias Internacionales:**
   - A lo largo de su carrera, Pinzón ha competido en varias ediciones de los **Campeonatos Mundiales de Natación** de la **Fédération Internationale de Natation (FINA)**.
   - Ha sido un habitual en **Campeonatos Panamericanos** y **Campeonatos Sudamericanos**, destacándose como uno de los mejores nadadores en su especialidad.
3. **Juegos Olímpicos:**

- Omar Pinzón participó en **los Juegos Olímpicos de Londres 2012** y **Río 2016**, donde representó a Colombia en la prueba de **100 metros espalda**. Aunque no logró medallas olímpicas, sus participaciones fueron significativas y lo posicionaron como uno de los mejores nadadores de Colombia a nivel internacional.

Logros Deportivos Más Destacados:

1. **Juegos Panamericanos:**
   - **Medalla de plata** en los **Juegos Panamericanos de Guadalajara 2011** en la prueba de **100 metros espalda**.
   - **Medalla de bronce** en los **Juegos Panamericanos de Toronto 2015** en la misma prueba.
   - Ha sido parte de la selección colombiana en varias ediciones de los Juegos Panamericanos, logrando destacar en cada una de ellas.
2. **Campeonatos Sudamericanos:**
   - Ha sido **campeón sudamericano** en múltiples ocasiones, tanto en **100 metros espalda** como en otras pruebas de estilo libre y relevos.
   - Ha representado a Colombia en **campeonatos sudamericanos de natación**, obteniendo **medallas de oro** y **plata** en diferentes ediciones.
3. **Campeonatos Mundiales:**
   - Omar Pinzón ha competido en varias ediciones de los **Campeonatos Mundiales de Natación** FINA, destacándose principalmente en la prueba de **100 metros espalda**.
   - En los **Campeonatos Mundiales de Natación** de **Barcelona 2013**, logró un excelente desempeño, terminando dentro de los mejores en su especialidad.
4. **Clasificación a los Juegos Olímpicos:**
   - Además de su participación en los Juegos Olímpicos de **Londres 2012** y **Río 2016**, Omar Pinzón ha sido parte de las **clasificaciones olímpicas** a lo largo de su carrera, consolidándose como uno de los nadadores más importantes de Colombia en el ámbito internacional.
5. **Récords Nacionales:**
   - Omar Pinzón ha sido **poseedor de varios récords nacionales** en Colombia, especialmente en los **100 metros espalda**.

- Ha batido récords nacionales en **campeonatos nacionales e internacionales**, consolidándose como el nadador más destacado de su país en su especialidad.

Logros Clave en Competencias Internacionales:

- **Medallas en los Juegos Panamericanos:** Pinzón ha sido medallista en varias ediciones de los Juegos Panamericanos, consiguiendo plata y bronce en la prueba de **100 metros espalda**.
- **Clasificación a dos Juegos Olímpicos:** Pinzón participó en los **Juegos Olímpicos de Londres 2012** y **Río 2016**, donde demostró un alto nivel de competencia, a pesar de no haber logrado medallas olímpicas.
- **Reconocimiento internacional:** Ha sido reconocido en Colombia y a nivel internacional por su consistencia y habilidades técnicas en el estilo espalda, siendo uno de los nadadores más destacados de América Latina.

Características Técnicas y Estilo de Nado:

Omar Pinzón es conocido por su excelente **técnica en el estilo espalda**, especialmente por su **posición corporal** y la **coordinación de sus brazadas**. Su capacidad para **mantener una buena línea de flotación** y realizar **giros eficientes** en los virajes lo hace uno de los mejores en su especialidad en la región.

Retiro y Legado:

- **Omar Pinzón** es considerado uno de los **más grandes nadadores de Colombia** y, aunque se ha alejado de las competiciones más grandes en los últimos años, su legado sigue siendo una inspiración para futuras generaciones de nadadores colombianos. Su dedicación, logros y representaciones en competiciones internacionales son un ejemplo del alto nivel de la natación en Colombia.

Resumen de Logros Principales:

- **Medallas en Juegos Panamericanos** (plata y bronce en 100 metros espalda).
- **Medallas y récords en Campeonatos Sudamericanos**.
- **Participaciones en Juegos Olímpicos** (2012 y 2016).
- **Récords nacionales** en 100 metros espalda.
- **Reconocimiento internacional** como uno de los mejores en el estilo espalda de América Latina.

Omar Pinzón ha sido un atleta clave en la historia de la natación colombiana y sigue siendo una figura influyente en el deporte.

Jonathan Gómez:

Especializado en mariposa, Jonathan ha participado en competencias de alto nivel como los Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales. Su desempeño ha sido clave para posicionar a Colombia en el mapa de la natación.

2016: Gómez participó en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, compitiendo en los 200 metros mariposa, donde compartió escena con leyendas como Michael Phelps. Aunque no alcanzó medallas, su participación fue histórica y marcó un hito en la natación colombiana

2017: En los Juegos Bolivarianos de Santa Marta, Gómez fue una de las estrellas colombianas, ganando el oro en los 400 metros combinado individual y los 200 metros mariposa, además de dos medallas de plata en otras pruebas

2021: Durante el ciclo hacia los Juegos Olímpicos de Tokio, su enfoque continuó en eventos de alto nivel en Europa y Estados Unidos, consolidando su posición como uno de los mejores nadadores colombianos en estilo mariposa.

Jorge Mario Murillo (Trucha):

Es reconocido en pruebas de pecho y ha ganado medallas en campeonatos regionales como los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Murillo ha sido uno de los nadadores colombianos más consistentes en las últimas décadas.

2014: Murillo comenzó a destacar internacionalmente en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, obteniendo medallas en las pruebas de pecho. Su consistencia en este estilo lo convirtió en una figura regular de medallas en competiciones regionales.

2015: Participó en los Juegos Panamericanos en Toronto, obteniendo experiencia en el ámbito internacional.

2016: Representó a Colombia en los Juegos Olímpicos de Río, lo cual fue un logro clave en su carrera.

2018: Murillo compitió en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Barranquilla, donde nuevamente se destacó en su especialidad de pecho, ganando medallas y reafirmando su reputación como uno de los nadadores más consistentes del país.

Políticas del centro de interés

- Llevar el vestido de baño de poliamida o lycra
- Usar el gorro de baño de tela, lycra, caucho o silicona.
- Uso de calzado adecuado para el escenario, toalla personal.
- Respetar y hacer cumplir las normas de los escenarios deportivos (piscinas IDRD- SED).
- Llegar puntualmente a las clases y actividades programadas por el (CI-Natación).
- Entregar las planillas con los datos personales y documentos de identidad de cada uno de los alumnos antes de iniciar actividades en piscina, con el fin de tener actualizada la base de datos en caso de cualquier eventualidad y por solicitud de la administración de cada parque. (IDRD)
- Garantizar la continuidad de las NNAJ en (CI- Natación) en cada año lectivo.
- Antes de iniciar clases en agua entregar protocolo para casos de emergencia (SED) a la Coordinación del (CI-Natación), para los fines correspondientes.
- Enviar a las NNAJ con el/los uniforme/s que identifica a la IED.
- Garantizar la protección de los escolares participantes del (CI-Natación), a través de Póliza de Seguros y/o convenio con la secretaría de Salud Distrital expedida para la IED - SED; entregar copia a la Coordinación Pedagógica del (CI-Natación).
- Garantizar la aplicación de la Ley de Infancia y Adolescencia, en lo relacionado al cambio de vestuario deportivo, única y exclusivamente en los vistieres de las distintas piscinas designadas para el desarrollo deportivo de las NNAJ.
- Aportar ideas y ofrecer permanentemente apoyo y colaboración para el beneficio del (CI-Natación).
- Conocer el funcionamiento y particularidades del centro de Interés de Natación para hacer los acuerdos necesarios para la armonización y articulación con las IED.

- Controlar que los alimentos que reciban las niñas(os) deben ser por lo menos dos (2) horas antes de entrar al agua para prevenir contaminación del agua y/o malestares.
- Acatar la Ruta de Convivencia para el desarrollo del Proyecto Jornada Escolar Complementaria del IDRD y del (CI - Natación).

10

CONTENIDOS POR ETAPAS

DIMENSIONES	NIVEL	CICLO	CONTENIDOS	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES PROPUESTAS	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
LÚDICA	EXPLORACIÓN	Ciclo 1: Pre-escolar- 1°, 2° (5 - 8 años)	Resuelve las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.	Disfrute y exploración del agua. Desarrollo de habilidades motrices a través del juego Trabajo en equipo y socialización Desarrollo de la confianza en el agua, autonomía, motivación y curiosidad	Muestra una actitud positiva y curiosa al interactuar con el agua, participando activamente en juegos acuáticos como chapoteo, salpicar agua, y bucear. Participa activamente en juegos de equipo en el agua, como carreras en el agua, juegos de relevos o juegos de pasar objetos entre compañeros (pelotas, aros). Utiliza movimientos básicos de brazos y piernas para nadar en carreras o "competencias lúdicas" en el agua, sin necesidad de apoyos móviles. Demuestra curiosidad e interés por probar nuevos movimientos o trucos dentro del agua, como saltos y giros, mientras se siente motivado por el desafío.	Sigue instrucciones para el juego y coopera con otros compañeros, manteniendo el interés y la participación activa en la actividad. Se muestra creativo, tomando la iniciativa en juegos y actividades de agua, favoreciendo la interacción social y la diversión en grupo. Puede ejecutar movimientos propulsivos de manera continua y controlada durante 5-10 segundos, siguiendo a un compañero o al formador de forma lúdica. Se involucra activamente en juegos y actividades relacionadas con el agua, mostrando entusiasmo y una actitud positiva ante los desafíos.

PSICOSOCIAL			Nociones básicas sobre el reconocimiento de valores, hábitos de vida, habilidades sociales, autocontrol emocional, autoestima, auto concepto y auto cocimiento.	Identifica la importancia de los valores humanos para vivir en comunidad y relacionarse con los demás. Establece lazos de respeto que mantengan relaciones sociales amenas, empatía hacia el otro y control de sus emociones. Cree en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo.	Cuentos, historias y juegos que involucren la identificación de los valores fundamentales. Juegos que fomenten el trabajo en equipo y la cooperación, juegos de mímica, obras de teatro, pintar o dibujar reacciones que hayan sentido en las sesiones de clase. Asignar pequeñas tareas en las sesiones de clase, juegos de roles y juegos simbólicos	Observar conductas y describir comportamientos de mejora en las sesiones de clase. Es respetuoso, tolerante, pasivo. Realizar preguntas acerca del cómo se sintieron realizando las diferentes actividades propuestas. Comunicación y retroalimentación constante durante las tareas asignadas y juegos propuestos a través de mediaciones pedagógicas.

MOTORA			Movimientos corporales globales y segmentarios de brazos y piernas teniendo en cuenta el reconocimiento del cuerpo en el control de las habilidades motrices en el medio acuático.	Explora las posibilidades de movimiento en el medio acuático. Experimenta las fases del control respiratorio. Experimenta desequilibrios y flotación ventral y dorsal con apoyos.	Equilibrio caminar agarrado del borde reconociendo el medio acuático, sin agarrarse, con pasos largos, hacia adelante y atrás. Recoger sumergibles ubicados a 40 cm de profundidad, realizando burbujas por boca-boca y boca-nariz. Realiza flotación dorsal con apoyo del docente y apoyo móvil detrás de la cabeza, manteniendo posición extendida y relajada del cuerpo Movimientos de brazos y piernas en posición dorsal con y sin apoyos.	Realizo desplazamientos bípedos sin apoyo de manera segura manteniendo el equilibrio. Demuestro Flotación ventral y dorsal sin apoyo. Controlo los ciclos respiratorios en el medio acuático. Avanzo de manera segura realizando movimientos de brazos y piernas en posición dorsal con y sin apoyo.

COGNITIVA			Identifica las diferentes habilidades básicas tales como flotaciones ventrales, dorsales con desplazamientos controlando su respiración y control corporal.	Reconoce que la experiencia deportiva que adquiere el individuo aporta a su salud mental y hábitos de vida saludable.	Puede identificar y explicar, de manera sencilla, las reglas básicas de seguridad en la piscina, como no correr cerca del agua, no zambullirse sin permiso y cómo pedir ayuda si es necesario. Comprende y aplica la técnica básica de respiración en la natación, como exhalar bajo el agua y tomar aire al levantar la cabeza, durante actividades controladas. Puede seguir instrucciones paso a paso durante ejercicios acuáticos, como "nadamos cinco metros y luego flotamos en el agua", mostrando la capacidad de planificar la actividad en función de las instrucciones dadas.	Entiende las normas básicas de seguridad y las recuerda durante las clases, mostrando comportamientos seguros en el agua. Entiende la importancia de la respiración en la natación y puede aplicar el patrón básico de respiración en las actividades cotidianas y de clase. Sigue instrucciones secuenciales en actividades de natación, mejorando su comprensión de las tareas y su capacidad para ejecutarlas.

LÚDICA	APROPIACIÓN	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)	Participa de manera activa en las diferentes actividades recreativas y colectivas que se realizan en el centro de interés.	Participa y coopera con entusiasmo de los diferentes juegos y actividades grupales en el centro de interés. Muestra interés por integrarse de manera positiva con el otro mediante las actividades recreativas propuestas en el centro de interés. Disfruta y toma la iniciativa para mejorar su comunicación y creatividad través de juego y las actividades recreativas en el centro de interés.	Juegos de cooperación que fomenten el trabajo en equipo como carreras por parejas, transportar y derribar elementos en el agua. Juegos de integración grupal que promuevan la confianza y seguridad como pasar objetos de un lado a otro, robar objetos al equipo contrario, recoger sumergibles en el fondo de la piscina. Juegos que les permitan desarrollar pensamiento y resolver problemas como saltos en agua pasando por en medio de aros, saltos en agua a diferentes distancias, desplazamientos con elementos en diferentes posiciones.	Reconocimiento de su atención y colaboración con el otro para alcanzar el objetivo propuesto. Identificación de los comportamientos actitudinales en las actividades, si demuestra alegría y empatía al trabajar con el otro. Retroalimentación constante con preguntas orientadoras y motivación permanentes.

PSICOSOCIAL	APROPIACIÓN	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)	Percepción de las relaciones interpersonales, los sentimientos, comunicaciones asertivas, igualdad, discriminación, autonocomiento.	Reconoce el cuidado, responsabilidad y respeto hacia el otro, comprendiendo las emociones y sentimientos para así evitar situaciones de conflicto en el centro de interés. Establece relaciones equilibradas y constructivas con los demás, comprendiendo que los otros son tan valiosos y merecen ser tratados como nuestros iguales sin discriminación alguna. Propicia espacios de reconocimiento hacia el mismo, valorando su esfuerzo, descubriendo habilidades y fortalezas que generen una identidad personal positiva.	Juegos y actividades en las que se comparta algo positivo de los demás y le permita explotar con el otro de manera natural, como carreras, búsqueda del tesoro, lanzar y atrapar balones sin dejarlo caer. Preguntas orientadoras en las que se mencionen lugares y cosas que les guste hacer, que le gustaría tener del otro y que cualidades positivas ve en el otro. Contar historias que incentiven a buen trato y respeto hacia el otro, dibujos donde se describan a ellos mismos y rondas que permitan que se conozcan entre ellos.	Trata a los demás con amabilidad, valora y respeta las decisiones de los demás Valora la diversidad, no se burla de los demás, es sincero y dice la verdad. Le gusta trabajar con el otro, se siente contento y alegre, sigue instrucciones y genera estrategias para hacer las cosas bien.

MOTORA	APROPIACIÓN	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)			Ajuste postural, control respiratorio con inmersiones cortas, flotaciones ventrales y dorsales con y sin apoyo, giros corporales y desplazamientos con movimientos de pies y brazos alternos y simultáneos, con mayor seguridad con y sin apoyo.	Fortalece el control respiratorio por medio de la ejecución de inmersiones cortas y giros corporales que le permitan mejorar sus habilidades acuáticas en el centro de interés. Afianza las flotaciones ventrales y dorsales con y sin apoyo con mayor seguridad en el centro de interés. Realiza desplazamientos con movimientos de pies y brazos alternos y simultáneos, con más tranquilidad y confianza en el centro de interés.	Carrera de relevos corta por debajo del agua, intentando rescatar un juguete en el fondo de la piscina y mediante la utilización de una colchoneta, arrodillarse y realizar rollos hacia delante, hacia atrás y hacia los lados dejándose caer al agua. Juego arrastrando el barco: por parejas, uno de ellos deberá tomar posición de flotación ventral con cabeza dentro del agua pies y brazos extendidos, el compañero deberá tomar las manos de este y arrastrarlos hasta el otro extremo de la piscina. Después realizarlo en flotación dorsal, primero con apoyo y después sin apoyo del flotador. Juego peces a sus anemonas: realizar grupos de 3, dos de ellos serán la anemona o casa de los peces, estos últimos a su vez tendrán que desplazarse por la piscina con movimientos alternos y simultáneos de brazos y piernas realizando diferentes posiciones (boca abajo, boca arriba,) cuando el docente diga peces a sus anemonas los estudiantes tendrán que nadar o desplazarse rápidamente a las anemonas.	Se sumerge de manera segura, realiza burbujas boca-nariz continuamente, mantiene una buena postura al realizar los rollo o giros mejorando sus habilidades. Mantiene el ajuste postural para no dejarse hundir en las diferentes posiciones de flotación, controla la respiración, se desplaza con seguridad y confía en su compañero. Realizar movimientos continuos de brazos y piernas, maneja la respiración mediante la realización de burbujas cada vez que sumerge la cada dentro del agua, es rápido y se concentra en las indicaciones dadas por el docente.

COGNITIVA	APROPIACIÓN	Ciclo 1: Pre-escolar- 1°, 2° (5 - 8 años)	Reconoce con mayor importancia habilidades básicas como control respiratorio, giros, flotaciones ventrales y dorsales, y movimientos alternos y simultáneos de piernas y brazos en el medio acuático.	Identifica las posibilidades que dan los movimientos y combinaciones de miembros superiores e inferiores en diferentes posiciones con elementos y sin ellos para adaptarme a un medio acuático. Comprende la importancia de ejecutar de manera segura y consciente flotaciones ventrales y dorsales en diferentes posiciones. Entiende la importancia de realizar adecuadamente inmersiones y rollos en diferentes posiciones con seguridad en el medio acuático.	Realizar movimientos de piernas y brazos teniendo en cuenta su coordinación. Realizar flotaciones ventrales y dorsales con y sin elementos afianzando aún más el ajuste postural. Realizar inmersiones con un buen control respiratorio que le permita sacar elementos más fáciles debajo del agua. Practicar los giros y rollos de manera individual y colectiva.	Entiende la importancia de poder coordinar sus movimientos de piernas y de brazos para poder desplazarse mejor en el agua. Asimila la buena postura a la hora de ejecutar flotaciones para que haya un balance y no se deje hundir. Implementa estrategias para sacar elementos debajo del agua y poder mantenerse un poco más debajo del agua

LÚDICA	D O M I N I O	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)	Asimilación propia de los diversos juegos, rondas y dinámicas propuestas en el centro de interés para conocer, expresarse y relacionarse con el otro.	Desarrolla sus potencialidades a través del juego y la imaginación permitiendo divertirse y escuchar activamente a los demás en el centro de interés. Contribuye con los otros, en la solución de un conflicto que se presente en situaciones de juego y valora la colaboración como posibilidad para que todas las partes ganen en el centro de interés. Tiene toda la disposición para divertirse y entretenerse mediante las actividades recreativas y juegos propuestos en el centro de interés.	Juegos de palabras, juegos de adivinanzas, juegos de memoria y concentración como el teléfono roto trasladándose en el agua hasta un lugar determinado, adivinar elementos que se encuentren debajo del agua, memorizar una frase de una canción y luego desplazarse en diferentes posiciones a distancias determinadas para después cantarla. Juegos de competencia grupal en el que se tenga que generar estrategias para lanzar un balón y poder ganar determinados puntos, juego del tinto tingo tanto con preguntas acerca de la natación Juegos en el que explore todas sus potencialidades, como saltar desde los partidores intentando dar aplausos, saltar al agua intentando tomar en el aire una pelota, lanzar sumergibles e intentar atraparlos lo más rápido posible.	Se concentra y utiliza su imaginación para llegar memorizar palabras, canciones o cosas. Sabe trabajar en equipo e incentiva a los demás para poder darle puntos a su equipo. Se siente alegre realizando saltos en el agua y atrapando elementos en el aire, reconoce que en el juego pueden existir situaciones que motive a solucionarlos y disfrutar de ellos tranquilamente.

PSICOSOCIAL	DOMINIO	Ciclo 1: Pre-escolar- 1°, 2° (5 - 8 años)	Comprender la importancia de la resiliencia, adaptación al cambio, de la inclusión y la diferencia en el centro de interés.	Reconoce el concepto de resiliencia, adaptación al cambio, de la inclusión y la diferencia en el centro de interés de natación. Enfrenta desafíos de manera y adversidades de manera positiva, superándolos y aprendiendo de ellos en el centro de interés. Ofrece relaciones de apoyo y confianza dentro y fuera del centro de interés, de acuerdo a sus fortalezas y habilidades. Fomenta y fortalece espacios inclusivos el deporte, como herramienta fundamental para la integración y la diferencia del otro en el centro de interés.	Juegos para afianzar emociones y sentimientos como adivina la emoción: tendrán que desplazarse en diferentes posiciones hasta llegar al otro extremo de la piscina donde habrá unos dibujos de diferentes emociones, deberá trasladar ese dibujo sin que este toque el agua y al llegar tendrá que decir que emoción es, como se genera, si la ha sentido. Juegos para fortalecer las relaciones interpersonales como el jardín de las soluciones: mediante un pequeño cartel en el que se plasmara una flor, en el medio colocaran o dibujaran acciones no positivas y en los pétalos de la flor se plasmaran las posibles soluciones por medio de palabras cortas. Juegos que permitan la inclusión y no discriminación como roba la bandera, ponchados en el agua, congelados en el agua, el trencito.	Resuelve problemas, aprovecha oportunidades, y desarrolla habilidades para enfrentar situaciones difíciles. Disfruta de la compañía de los demás, desarrolla su personalidad, respeta las decisiones de los otros, colabora y no juzga. Desarrolla ambientes de aceptación y pertenencia, valora las diferencias del otro, tiene autonomía y no discrimina.

MOTORA	DOMINIO	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)	Patadas alternas y simultaneas controladas en diferentes posiciones (dorsal, ventral, lateral), movimientos alternos y simultáneos de brazos controlados en diferentes posiciones (dorsal y ventral), movimientos de piernas y brazos alternos y simultáneos de manera coordinada en diferentes posiciones, manejo del control respiratorio en superficie y debajo del agua, ejecución global de los estilos alternos y simultáneos teniendo en cuenta la coordinación, reconocimiento de salidas y virajes de los estilos alternos y simultáneos.	Ejecuta de manera controlada patadas alternas y simultaneas en diferentes posiciones teniendo en cuenta su ajuste postural. Realiza movimientos de brazos alternos y simultáneos en diferentes posiciones de manera coordinada teniendo en cuenta su ajuste postural. Efectúa un excelente control respiratorio en la superficie mediante la realización de los movimientos específicos alternos y simultáneos, así como también las ondulaciones debajo del agua. Desarrolla de manera coordinada los movimientos globales de los estilos alternos y simultáneos para poder fluir positivamente en el agua. Realiza salidas y virajes de los estilos alternos y simultáneos siendo consciente del ajuste postural, respiración y movimientos específicos para mejorar sus habilidades en el medio acuático.	Realizar patadas alternas boca arriba, por medio de la utilización de tabla, intentando que las rodillas no toquen la tabla a diferentes distancias con descansos prolongados. Realizar patadas alternas boca abajo, sosteniendo una tabla sumergida entre sus manos y con cara sumergida a diferentes distancias y con descansos prolongados. También se pueden realizar competencias por parejas. Realizar patada de pecho y de mariposa utilizando una tabla por encima de su cabeza o llevando una pelota en posición de flecha, siempre con cara sumergida, a diferentes distancias y con descansos prolongados. Realizar brazadas alternas en posición dorsal y ventral llevando una pelota o pulboy entre sus manos, también sin mover los pies para crear más consciencia del movimiento. También se pueden realizar competencias por parejas. Realizar brazadas simultáneas como angelitos, sacando los brazos por encima de la cabeza, utilizando flotadores por debajo de las axilas en posición ventral simulando la brazada de pecho, abducciones y aducciones de brazos con pulboy entre las piernas. Salidas intentando pasar por en medio de aros grandes y pequeños, utilizando pullboy entre sus tobillos, en posición de torpedo y flecha, aproximaciones a la pared a distancias cortas, giros utilizando gusano entre sus manos o una tabla en cada mano.	Identificación de patadas alternas sin sacar las rodillas del agua y de manera fluida, realiza patada simultanea de pecho sin separar tanto las rodillas y llevando una buena flexibilidad en el tobillo, realiza patada ondulatoria evitando movimientos exagerados llevando las caderas hacia arriba y hacia adelante a través de la superficie. Feedback constante de brazada simultanea de pecho haciendo la apertura de los brazos, codos mirando hacia arriba y llevando las manos al pecho para después realizar el deslizamiento, ejecuta brazada simultánea de mariposa sin doblar los codos y palmas de las manos orientadas hacia afuera. Feedback constante de las salidas de los estilos global de libre y espalda ajustando de manera correcta la flecha, sin doblar las manos, ni las rodillas a la hora de entrar al agua, deslizando y ondulando lo más que pueda con manejo de control respiratorio. Ejecuta virajes y aproximaciones manera segura, controlando la respiración y ajustando su cuerpo para una mayor fluidez en el agua.

COGNITIVA	D O M I N I O	Ciclo 1: Pre-escolar-1°, 2° (5 - 8 años)	Apropia, compara y analiza habilidades técnicas globales de la natación incluyendo todos sus elementos de los estilos alternos y simultáneos.	Identifica los elementos propios para la ejecución global de los estilos alternos y simultáneos en el centro de interés. Entiende la importancia de realizar correctamente patadas y brazadas alternas y simultaneas en el centro de interés. Analiza la coordinación apropiada para la ejecución de global de los estilos alternos y simultáneos en el centro de interés. Compara las salidas y virajes de los estilos alternos y simultáneos para un mejor desarrollo de habilidades acuáticas.	Relacionar conceptos básicos de las técnicas elementales de los estilos alternos y simultáneos mediante los diferentes ejercicios y actividades propuestas. Establecer pautas para realizar de manera adecuada las patadas y brazadas alternas y simultaneas a través de los diferentes ejercicios y actividades propuestas. Cada vez que realiza la ejecución global de los estilos alternos y simultáneos enfocar a que el movimiento se vea bien y coordinado. Entiendo la importancia de mantener el ajuste postural en cada uno de los virajes y salidas de los estilos alternos y simultáneos	Realiza patadas y brazadas de los estilos alternos y simultáneos con una coordinación adecuada y fluidez que le permita avanzar en los desplazamientos. Maneja de manera correcta el control respiratorio en cada uno de los estilos que le permita nadar distancias un poco más largas. Realiza las salidas y virajes con ajuste postural adecuado que le permita ganar mayor distancia y enfocar sus movimientos con rapidez.

LÚDICA	EXPLORACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Reconoce el valor del juego como elemento socializador y democratizador.	Fomentar la agilidad, el cambio de dirección y la velocidad en el agua. Desarrolla flexibilidad, resistencia y la destreza técnica de una forma divertida. Nociones de trabajo en equipo mientras los niños se divierten.	El Juego de los “Delfines y Tiburones”: Un grupo de niños son "delfines" y otro grupo son "tiburones". Los tiburones deben perseguir y tocar a los delfines, mientras que los delfines deben nadar de un extremo a otro de la piscina sin ser tocados. **El juego "Desafíos Locos"** consiste en que los niños naden una distancia de formas inusuales, como con los brazos o piernas inmovilizados, en zig-zag o bajo el agua. Estos retos fomentan la resistencia y la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones. **El "Rescate Acuático"** es una actividad en la que los niños deben nadar una distancia, rescatar a un compañero o muñeco de rescate, y llevarlo de vuelta a la orilla. Se realiza en parejas o equipos, promoviendo el trabajo en equipo y la rapidez.	Mejora la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación en las actividades lúdicas propuestas en clase. Mejora la velocidad, la agilidad y la capacidad de cambio de dirección, por medio de los juegos planteados. Introduce conceptos de seguridad acuática, fomenta el trabajo en equipo y la destreza física.

PSICOSOCIAL	EXPLORACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Desarrollo personal – "habilidades socioemocionales" Desarrollo de habilidades de desarrollo personal *(Elogiar los esfuerzos y logros, Emociones, Valores, Hábitos de vida, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Motivación, Deporte Seguro, Enfoque ecológico)* Componente Familiar Carrera Deportiva	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, formadores, familiares entre otros. El niño recibe acompañamiento de su familia algunas veces en el espacio deportivo El niño cumple de forma parcial con sus deberes académicos y en el espacio deportivo porque considera que es importante para su formación.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico	

MOTORA	EXPLORACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Realiza ejercicios y desplazamientos adecuados con seguridad y eficacia dentro y fuera del medio acuático.	Explora opciones de movimiento en el medio acuático. Sensibiliza la mecánica respiratoria. Experimenta flotaciones ventrales y dorsales con y sin apoyos móviles. Mejora ajuste corporal, posiciones básicas, relación tensión-relajación, independencia segmentaria para generar movimientos.	Los niños exploran diferentes movimientos en el agua, como deslizarse como un pez, hacer patada de crol sin usar los brazos o nadar con una sola pierna. También se les invita a imitar animales acuáticos (delfines, tortugas, peces) y experimentar con movimientos rápidos o suaves, ajustando el esfuerzo según el tipo de desplazamiento. Los niños practican hacer burbujas bajo el agua, exhalando lentamente por la nariz para familiarizarse con la respiración acuática. Luego, flotando boca abajo, continúan exhalando de manera continua y relajada, sintiendo cómo el aire fluye de sus pulmones. Los niños practican flotación ventral (boca abajo) con el apoyo de una tabla o flotador y luego intentan mover brazos y piernas sin perder el equilibrio, manteniendo una postura relajada. Los niños practican flotación dorsal con el apoyo de una tabla o flotador, enfocándose en alinear cabeza, hombros y cadera. Luego intentan flotaciones sin apoyo, aprendiendo a usar el core para mantenerse estables y balanceados.	Demuestra confianza en el agua, el control de la respiración y la comprensión de los principios de flotación. Mejora la flotación, la técnica de deslizamiento y la conciencia corporal en el agua. Mejora la agilidad, el control del cuerpo en situaciones dinámicas y la coordinación.

COGNITIVA	EXPLORACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Reconoce y utiliza técnicas fundamentales para el buen desempeño en el medio acuático.	Reconoce las posiciones básicas del cuerpo en el agua, como flotación ventral (boca abajo) y dorsal (boca arriba), flecha, torpedo, estrella y equilibrio. Comprende de manera sencilla la función de los movimientos básicos (como la patada de crol o el movimiento de los brazos) y su relación con el desplazamiento en el agua. La confianza adquirida en el agua se refleja en otras áreas de la vida, como la capacidad de enfrentarse a nuevas experiencias y superar el miedo o la inseguridad en situaciones cotidianas. Comprende, logra corregir y explicar posturas y respiraciones con sus compañeros y ayuda identificar cuáles son las correctas.	Los niños deben desplazarse por la piscina adoptando diferentes posiciones (boca abajo, boca arriba, flecha, torpedo, estrella, equilibrio) según las indicaciones del formador, manteniendo cada postura por unos segundos. La actividad puede realizarse de forma individual o en grupos, como una "búsqueda del tesoro", donde cada posición es una pista a encontrar en el agua. Los niños comienzan practicando flotación ventral y dorsal, primero con apoyo de una tabla o flotadores. Luego, se les desafía a realizar la patada de crol o el movimiento de los brazos, sin perder el equilibrio o la flotación. Los niños deben desplazarse de un extremo al otro de la piscina realizando estos movimientos básicos de manera controlada. Los niños se agrupan en parejas. Un niño realizará un movimiento o postura en el agua (flotación ventral o dorsal, patada de crol, respiración en el agua, etc.) mientras el otro observa y señala cualquier ajuste que necesite para mejorar. Luego, los roles se invierten. La actividad también puede incluir una "competencia amistosa" donde se les desafía a mantener una postura por más tiempo o nadar más lejos mientras corrigen y ajustan su alineación y respiración.	Reconoce las posiciones básicas del cuerpo en el agua (flotación ventral, dorsal, flecha, torpedo, estrella, equilibrio). Comprende la función de los movimientos básicos (como la patada de crol y el movimiento de los brazos) y su relación con el desplazamiento. Desarrolla confianza en el agua y aplicar esta confianza a otros aspectos de la vida. Comprende, corrige y explica a sus compañeros posturas y respiraciones.

LÚDICA	APROPIACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Reconozco el valor del juego como una forma divertida de crecimiento y desarrollo.	Participa en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés. Desarrolla conciencia sobre los beneficios del juego en el desarrollo personal (autoconocimiento). Capacidad para identificar patrones y conexiones en juegos y actividades lúdicas (pensamiento crítico).	Relevos: en donde los equipos deben completar la carrera lo más rápido posible. Para hacerlo, deben coordinar el ritmo y la técnica de nado de cada participante. Colores acuáticos: Se colocan varios objetos de colores brillantes (pelotas, anillos o boyas) en diferentes puntos de la piscina, representando diferentes "pistas de color". El formador da una secuencia de colores que los niños deben seguir para nadar hacia los objetos en el orden indicado. Por ejemplo: "Nadar al anillo rojo, luego al anillo azul, luego al anillo verde". Después de un ciclo, el patrón de colores cambia y los niños deben identificar y seguir el nuevo patrón.	Mejora en la capacidad de innovación y creatividad en la resolución de problemas por medio de juegos.

PSICOSOCIAL	APROPIACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)		Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, entrenadores, familiares entre otros. El niño recibe acompañamiento de su familia algunas veces en el espacio deportivo El niño cumple de forma parcial con sus deberes académicos y en el espacio deportivo porque considera que es importante para su formación.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico Reconocimiento de las dinámicas deportivas. Vinculación de los acudientes. La creación de un ambiente de apoyo para su desarrollo integral, y no tanto deportivo. Marco jurídico: DDHH de infancia y adolescencia Talleres escuelas de familia Escolarización. Enamoramiento” y acercamiento al deporte Gusto por el deporte. Formación integral "desarrollo académico"	

MOTORA	APROPIACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Explora movimientos corporales globales y segmentarios de brazos y piernas a partir del reconocimiento del cuerpo, con el objeto de cualificar el control de las habilidades motrices en el medio acuático.	Identifica la correcta ejecución de patada alterna y simultánea en posición dorsal y ventral. Estabiliza una óptima postura hidrodinámica ventral y dorsal. Fortalece ajuste corporal para el desarrollo de la coordinación en movimientos alternos y simultáneos en posiciones ventrales y dorsales. Realiza desplazamientos con movimientos de ondulación con y sin apoyo móvil en posición ventral, dorsal y lateral. Ejecuta e incorpora la respiración en cada uno de los movimientos técnicos en miembros superiores e inferiores en las posiciones ventral, dorsal y lateral. Integra los elementos técnicos para realizar la globalidad espalda, pecho, libre y mariposa.	Los niños deben nadar en posición **ventral** y **dorsal** mientras intentan mantener una postura recta y rígida como una flecha. Para hacerlo los niños deben mantener un sumergible sobre su cabeza en posición ventral o sobre su vientre en dorsal sin que se caiga. Carrera de relevos por equipo cada niño debe nadar una distancia determinada con un estilo diferente: un niño nada en libre, otro en pecho, otro en espalda y otro en mariposa. El Juego del Bucle: Los niños deben nadar en círculos o "bucles" en la piscina, alternando entre patada alterna (estilo libre) y patada simultánea (estilo braza). El formador o líder del juego da una señal para que los niños cambien entre las dos patadas cada vez que pasen por un punto específico de la piscina (por ejemplo, cada vez que lleguen al borde de la piscina o al final de una línea imaginaria). Los niños deben concentrarse en cambiar de técnica rápidamente y mantener una postura fluida y eficiente.	Integra a la ejecución global de los estilos espalda, libre, pecho y mariposa la coordinación, conciencia y segmentación corporal. Aplica la mecánica respiratoria propia de los estilos. Identifica las fases de la brazada: área y subacuática. Ejecuta el ritmo y acento correcto en las propulsiones.

COGNITIVA	APROPIACIÓN	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Reconoce el estado de desarrollo en el que se encuentran las técnicas acuáticas propias y a partir de ello fortalece o modifica.	Puede diferenciar si su patada es efectiva o necesita mejora (por ejemplo, en patada alterna o simultánea). Identificar si su respiración en el agua está sincronizada con los movimientos del brazo. Identifica los movimientos que aún no domina con claridad y los que ejecuta de manera más fluida.	Explica qué siente en cada estilo (por ejemplo, si se siente rápido o tiene dificultades con la respiración). Intercambia consejos con otros niños para ajustar su postura, movimientos o estilo de respiración. Participa activamente en el aprendizaje grupal y aplica lo aprendido para mejorar su técnica personal.	Identificar y nombrar las partes fundamentales de un estilo de natación (brazos, piernas, respiración). Tiene un conocimiento claro de sus fortalezas y áreas de mejora, lo que se refleja en su autoevaluación. Aplica lo aprendido de compañeros o situaciones grupales para ajustar y mejorar sus propias técnicas.

LÚDICA	DOMINIO	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Comparto en grupos las experiencias psicomotrices a través del juego y la actividad física en el medio acuático	Demuestra participación activa en las dinámicas grupales de natación, tanto en juegos cooperativos como competitivos, en el medio acuático. Trabaja en equipo para completar tareas psicomotrices en el agua, mostrando colaboración y respeto hacia los compañeros. Muestra actitudes de empatía, apoyo y ánimo hacia sus compañeros en el contexto de las actividades acuáticas, especialmente cuando alguien tiene dificultades. Sigue las reglas de los juegos y actividades acuáticas de manera respetuosa, ayudando a mantener el orden y la seguridad en el grupo.	Trabaja en equipo para superar retos grupales, como juegos que requieren el trabajo conjunto de varios niños (ej. Llevar una pelota flotante de un extremo a otro). Relevos: Los niños se dividen en grupos y cada grupo debe completar una carrera de relevos nadando un estilo (puede ser libre o espalda). Cada niño/a debe nadar una distancia determinada y luego entregar el testigo (puede ser una pelota flotante o un objeto que se pase de un niño a otro) al siguiente compañero/a. Nado en cadena: Los niños forman una "cadena humana" nadando en un solo estilo (por ejemplo, estilo libre) mientras se sujetan las manos o los pies del compañero frente a ellos. El objetivo es que la cadena complete un recorrido en línea recta sin que nadie se quede atrás o se descoja de la cadena. La actividad también puede incluir cambios de estilo (pasar de libre a braza o espalda). Isla flotante: Los niños deben formar un círculo flotante, usando tablas de natación o cualquier otro recurso de flotación. El objetivo del juego es que cada niño/a se mueva de manera que todos los miembros del círculo puedan mantener el equilibrio y la estabilidad sin caerse al agua. Los niños deben colaborar para ajustar sus movimientos y mantener la estabilidad del grupo mientras practican patadas alternas.	Se involucra de manera entusiasta en los juegos grupales en el agua, como relevos, carreras de relevos, o juegos de equipo. Mantiene una actitud activa, proponiendo ideas o estrategias durante los juegos en grupo. Comparte ideas o técnicas con otros niños para mejorar la ejecución de una actividad acuática. Muestra una actitud positiva y cooperativa hacia el grupo durante las actividades en el agua.

PSICOSOCIAL	DOMINIO	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)				

MOTORA	DOMINIO	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Aplica la técnica respectiva en Salidas deslizamiento, aproximación y llegada de manera técnica del estilo libre y virajes.	Realiza movimientos alternos de miembros inferiores en posición ventral y dorsal buscando efectividad en los desplazamientos. Adquiere elementos técnicos para la ejecución de la fase área de la brazada, de los estilos espalda y libre. Adquiere la técnica de la fase acuática de la brazada de los estilos espalda y libre. Identifica y realiza, fases del viraje: aproximación, giro, empuje y propulsión de los estilos espalda y libre. Identifica fases de la salida: preparación, impulso, vuelo, entrada, deslizamiento y propulsión hacia la superficie de los estilos espalda y libre.	Despegue espacial: Los niños se colocan en el borde de la piscina y practican las diferentes fases de la salida. Primero, practican la preparación: posición correcta de las manos y los pies en el borde. Luego, realizan el impulso (darse un buen empujón con los pies). El vuelo se simula como si fueran astronautas saltando al agua, lo que les ayuda a mantener el cuerpo aerodinámico. La entrada al agua se enseña como una "curva perfecta", asegurándose de que el cuerpo entre lo más recto posible. El deslizamiento y la propulsión se refuerzan al nadar rápidamente después de la entrada al agua. Consejos adicionales: Refuerzo positivo**:** Elogiar los esfuerzos y logros, incluso si no ejecutan las técnicas de manera perfecta. A esa edad, la motivación es clave. Variedad**:** Cambiar las actividades para que los niños no se aburran y puedan aprender a través del juego. Seguridad**:** Siempre supervisar y asegurarse de que los niños mantengan una técnica segura, especialmente durante las actividades en el agua.	Reconoce los deslizamientos sub acuáticos, alternancias de miembros inferiores y superiores Demuestra orientación témporo-espacial, coordinación general, frecuencia y ritmo en la ejecución de los estilos espalda y libre. Involucra la coordinación dinámica general del estilo, fases de salida, viraje, resistencia aeróbica, anaeróbica y deslizamientos sub acuáticos en recorridos de mediana duración, en los estilos espalda y libre. Ejecuta de manera técnica el estilo espalda y libre, con salidas, virajes y deslizamientos sub acuáticos, por 35 mts. Para valorar sus desempeño técnicos.

COGNITIVA	DOMINIO	Ciclo 2: Ciclo 2:3º-4º (8 – 10 años)	Interioriza y comprende los diferentes conceptos, utilizados en el aprendizaje del estilo espalda y libre.	Identifica y describe correctamente los movimientos básicos de los estilos espalda y libre, tales como la patada, la brazada y el rol de la cabeza y el torso en cada estilo. Reconoce la importancia de realizar una técnica correcta en los estilos espalda y libre para mejorar la velocidad, la eficiencia y la seguridad al nadar. Logra identificar y nombrar las fases del estilo espalda y libre. Aprende el reglamento técnico.	Carrera de Propulsión: Los niños se agrupan en dos equipos. En una línea de salida, cada niño debe nadar un tramo determinado utilizando un estilo específico (por ejemplo, el primero nada en crol, el segundo en espalda, etc.). Mientras nadan, deben aplicar correctamente las brazadas y las patadas para mantener una propulsión constante hacia adelante. Puedes medir la efectividad de la propulsión observando si mantienen una buena postura, alineación y si las brazadas son amplias y correctas. Si un niño toca la pared o realiza un giro incorrecto, debe volver a la línea de salida. El primer equipo en completar la carrera gana. Reloj Acuático: Los niños se alinean a lo largo de la piscina, cada uno con una línea de tiempo en su cabeza: "hora de entrada" (brazada), "hora de patada" (patada alternada en crol o bipodal en espalda), y "hora de respiración" (cuando tomar aire). El formador grita "¡Hora de entrada!" y todos deben hacer la entrada de la brazada correctamente. Luego grita "¡Hora de patada!" y deben hacer las patadas correctas en sus respectivos estilos. Durante el ejercicio, también se refuerza la importancia de la respiración: en el crol, los niños deben girar la cabeza para tomar aire, y en el espalda, deben mantener la cabeza fuera del agua. Se pueden agregar cambios de tiempo para hacer más divertido el juego y mantenerlos atentos. Desafío de los Virajes: Los niños deben nadar un tramo (por ejemplo, 10 metros), realizar un viraje adecuado (en crol o espalda) y nadar hacia el borde nuevamente. Se les enseña la importancia de hacer una aproximación controlada hacia la pared, realizar un giro eficiente (en crol, girando el cuerpo y realizando el "flip turn"; en espalda, girando 180°). Una vez girados, deben hacer un empuje adecuado desde la pared y seguir nadando con la mejor propulsión posible. Los niños son evaluados según la calidad del viraje y la rapidez con la que nadan el tramo después de hacerlo. La Carrera del Superhéroe: Los niños deben imaginar que son superhéroes que tienen que nadar rápidamente para salvar el día. En el estilo libre, deben realizar brazadas largas y patadas fuertes mientras mantienen una respiración fluida y controlada. En el estilo espalda, deben nadar mientras mantienen el cuerpo recto y las piernas haciendo patadas alternas, asegurándose de que la cabeza se mantenga fuera del agua para respirar constantemente. Pueden competir por equipos o hacerlo en tiempo individual para ver quién realiza las brazadas más largas y eficientes.	El niño es capaz de explicar de manera sencilla la función de la patada (alternada) en el estilo libre y espalda. El niño puede explicar cómo debe posicionar su cabeza y cuerpo en ambos estilos para optimizar la posición ideal y el movimiento. Puede explicar cómo una mala técnica afecta el desempeño, como la pérdida de energía o el aumento del riesgo de lesiones. Evidencia comprensión de cómo la correcta alineación del cuerpo, la brazada y la patada contribuyen a un movimiento más fluido y rápido. Demuestra que, al nadar, es capaz de integrar la respiración con los movimientos de manera natural y fluida.

LUDICA	EXPLORACIÓN	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Identificar y valorar a los compañeros como integrantes esenciales dentro de las actividades recreativas de natación.	Explora y reconocer a sus compañeros como integrantes fundamentales en el desarrollo de actividades acuáticas recreativas, demostrando capacidad para interactuar y colaborar en equipo durante las actividades.	Incentivar la exploración y la autoconfianza en el agua, animándolos a experimentar nuevas posturas y movimientos. Coloca juguetes acuáticos o aros de colores en el fondo de la piscina, en diferentes profundidades y zonas. Los niños, como "exploradores subacuáticos," deben buscar y recoger los objetos.	Demuestra disposición a colaborar, sigue las reglas del juego y mantiene una actitud participativa y entusiasta en un entorno grupal.
				Participa en actividades acuáticas lúdicas, demostrando curiosidad y confianza al experimentar nuevos movimientos y posiciones en el agua, lo que fomenta su sentido de exploración y autoconfianza.	Fomentar la cooperación, el respeto de turnos y el trabajo en equipo en un entorno acuático recreativo. Añade elementos de desafío, como cruzar con un objeto en las manos o cambiando la forma de moverse (por ejemplo, de espaldas o a saltitos).	Muestra una interacción positiva, respeta los turnos y roles, y se integra sin dificultad a las actividades en equipo, demostrando una actitud amigable y colaborativa.
				Participa de manera proactiva en juegos grupales acuáticos, respetando los roles y turnos asignados, lo que fortalece su capacidad para trabajar en equipo y fomenta un ambiente de cooperación en el centro de interés.	Estimular la creatividad y la resolución de problemas en un ambiente de juego acuático. Puedes añadir "reglas mágicas" (por ejemplo, que solo pueden nadar de cierta forma o que deben mover el objeto con la cabeza) para hacer el desafío más interesante.	Demuestra iniciativa, comunica sus ideas de manera clara y creativa, y se muestra entusiasta y dispuesto a participar en actividades lúdicas con sus compañeros.

MOTRIZ	EXPLORACION	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Afianzar el cambio corporal en los distintos planos y ejes del cuerpo en el medio acuático, promoviendo una mayor conciencia corporal que permita a los estudiantes sensibilizar y controlar los segmentos corporales en el agua.	Experimenta y aplica el control respiratorio en diferentes niveles de intensidad, alternando entre inhalaciones y exhalaciones en la superficie y bajo el agua, mejorando su capacidad de adaptación a diferentes ritmos y profundidades. Identifica los diferentes planos y ejes del cuerpo en el medio acuático, explicando su importancia para el control y la orientación en el agua. Realiza movimientos específicos de segmentos corporales en el agua, evidenciando coordinación y ajuste según las indicaciones dadas. Demuestra sensibilidad y control en los desplazamientos acuáticos, adaptando la postura y el equilibrio a los cambios de dirección y posición en el agua.	Colocar algunos objetos flotantes o marcas a lo largo de la piscina para trazar un "camino" que los estudiantes deben seguir mientras se desplazan en el agua. Los estudiantes deben coordinar el movimiento de sus brazos y piernas para avanzar de un punto a otro, practicando la coordinación motriz mientras experimentan distintas formas de desplazamiento. En parejas, un estudiante adopta posiciones específicas en el agua (posición en el plano sagital: brazos extendidos hacia adelante, piernas juntas) mientras su compañero identifica el plano o eje representado. Luego, cambian roles. Esto puede realizarse en flotación vertical o horizontal, según el nivel del grupo. Flotar en posición de "estrella" (brazos y piernas extendidos) tanta boca arriba como boca abajo. Pueden iniciar en flotación estática, y luego intentar hacer un pequeño movimiento para desplazarse suavemente sin perder la posición.	Es capaz de ajustar la respiración al ritmo y profundidad requeridos, demostrando control respiratorio en diversas situaciones. Muestra un control adecuado de los movimientos básicos, manteniendo la coordinación y estabilidad en el agua de manera constante durante la actividad. Mantiene la postura de flotación con mínima o sin asistencia, y muestra control en el equilibrio y la estabilidad, lo que indica un dominio de las habilidades de flotación.

COGNITIVO	EXPLORACION	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Comprende cómo funciona su cuerpo en el agua, la importancia de la atención y concentración, memoria y retención de secuencias motrices, resolución de problemas y toma de decisiones.	Reconoce cómo la participación en actividades acuáticas contribuye a su bienestar emocional, entendiendo que la natación le ayuda a relajarse, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. Identifica cómo reaccionan y funcionan los diferentes segmentos de su cuerpo frente a las fuerzas del agua, demostrando ajustes adecuados para mejorar el desempeño en tareas acuáticas específicas. Reproduce secuencias de movimientos acuáticos previamente enseñadas, evidenciando memoria y precisión en la ejecución técnica. Resuelve situaciones prácticas en el agua, eligiendo las acciones motrices más efectivas para alcanzar objetivos específicos (cambiar de dirección o ajustar la velocidad durante un desplazamiento).	Los estudiantes exploran cómo su cuerpo responde al agua realizando diferentes posiciones (estrella de mar, flotación vertical, flotación dorsal) mientras sienten las fuerzas de empuje y resistencia. El docente guía preguntas como: "¿Qué pasa si levantas los brazos?" o "¿Cómo cambia tu equilibrio si doblas las rodillas? Flotación dorsal mientras observan el techo o el cielo. Desplazamientos lentos y suaves en flotación ventral. Burbujeo bajo el agua, practicando la exhalación de aire lentamente. Los estudiantes practican una serie de movimientos secuenciales como deslizarse en posición ventral, realizar dos brazadas y luego un cambio a flotación dorsal. El docente aumenta gradualmente la complejidad de la secuencia, reforzando la atención y memoria motriz. Se establece un circuito en el agua con diferentes estaciones (e.g., pasar debajo de un aro, cambiar de dirección al tocar una boya, recoger un objeto flotante). Los estudiantes deben decidir cómo realizar cada tarea de la manera más eficiente según las indicaciones dadas. .	Sabe claramente cómo la natación contribuye a su bienestar emocional y expresar sus sentimientos de manera coherente. Explica con claridad la relación entre hábitos saludables y la práctica efectiva de la natación. Logra mantener las posiciones con estabilidad en al menos 2 de los 3 intentos. Ejecuta la secuencia completa en el orden correcto. Mantiene fluidez entre los movimientos sin pausas excesivas. Demuestra atención a los detalles técnicos enseñados. Evidencia capacidad de ajustar sus decisiones ante imprevistos si no logra recoger el objeto, intenta nuevamente sin frustrarse.

PSICOSOCIAL	EXPLORACION	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Desarrollo personal – "habilidades socioemocionales" Desarrollo de habilidades de desarrollo personal *(Elogiar los esfuerzos y logros, Emociones, Valores, Hábitos de vida, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Motivación, Deporte Seguro, Enfoque ecológico)* Componente Familiar	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, entrenadores, familiares entre otros. El niño recibe apoyo y ánimo de parte de su familia en el espacio deportivo El niño cumple de forma parcial con sus deberes académicos y en el espacio deportivo porque considera que es importante para su formación.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico Reconocimiento de las dinámicas deportivas. Vinculación de los acudientes. La creación de un ambiente de apoyo para su desarrollo integral, y no tanto deportivo. Marco jurídico: DDHH de infancia y adolescencia Talleres escuelas de familia Escolarización. Enamoramiento" y acercamiento al deporte Gusto por el deporte. Formación integral "desarrollo académico"	

LÚDICO	APROPIACIÓN	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Mediante actividades recreativas, se facilita la adquisición de habilidades motrices, la adaptación al medio acuático.	Apropia la interacción con el medio acuático explorando movimientos básicos en equipo relacionados con los pre estilos alternos (libre y espalda) y pre estilos simultáneos (braza y mariposa), adaptando su cuerpo a las dinámicas del agua de manera recreativa. Integra de manera consciente las propiedades del agua (flotación, resistencia, empuje) durante la práctica de ejercicios básicos de pre estilos alternos y simultáneos, consolidando la confianza y el dominio progresivo del medio. Integra de manera consciente las propiedades del agua (flotación, resistencia, empuje) durante la práctica de ejercicios básicos de pre estilos alternos y simultáneos, consolidando la confianza y el dominio progresivo del medio Apropia estrategias personales y soluciones creativas durante juegos y actividades acuáticas, utilizando movimientos básicos del pre estilos alternos y simultáneos para superar desafíos técnicos y recreativos.	Fomentar la exploración y adaptación a las dinámicas acuáticas, permitiendo que los estudiantes se apropien de los movimientos de los estilos, combinándolos en un contexto divertido y lúdico. Con ejercicios como: estimular las capacidades básicas, control respiratorio- coordinación brazada – patada. Ayudar a los estudiantes a comprender y adaptar su cuerpo a las propiedades del agua a través de la ejecución del pre estilos alternos y simultáneos, aumentando su confianza en el medio acuático. Ejecutando ejercicios como: Los estudiantes deben realizar deslizamientos en el agua con el objetivo de sentir las fuerzas de flotación y resistencia. Practican crol y espalda en segmentos, concentrándose en la posición y el deslizamiento. Movimientos simultáneos y alternos. Se organiza un juego de relevos en el que los estudiantes forman equipos y deben nadar en turnos utilizando diferentes estilos (crol, espalda, braza, mariposa). El objetivo es que los estudiantes cooperen para completar el recorrido, respetando las reglas del juego y demostrando actitud cooperativa y técnica en la ejecución de cada estilo.	Combina los estilos de manera innovadora, mientras afianzan su comprensión del movimiento acuático y su propio cuerpo en el agua. Contribuye de manera significativa al desempeño del equipo, manteniendo la técnica adecuada en los estilos alternos y simultáneos. Puede ejecutar el pre estilos alternos y simultáneos de manera fluida, con la correcta coordinación de brazos y piernas en una secuencia sin interrupciones.

PSICOSOCIAL	APROPIACIÓN	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)				

MOTRIZ	APROPIACIÓN	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Desarrollar la coordinación de movimientos alternos entre los miembros superiores e inferiores, esenciales para los estilos espalda y libre, promoviendo la reflexión sobre el desarrollo locomotriz en el agua	Apropia y coordina los movimientos básicos de los pre estilos (libre, espalda, pecho y mariposa) en el agua, mostrando progresos en la sincronización de las extremidades superiores e inferiores durante el nado, con la respiración completa. Ajusta su postura y control corporal en el agua, alineando su cuerpo para optimizar los movimientos de los pre estilos (libre, espalda, pecho y mariposa), con énfasis en la postura correcta durante el desplazamiento. Sensibiliza y aplica la técnica adecuada para la salida y viraje en el estilo libre, demostrando comprensión de los movimientos necesarios para ejecutar correctamente estos elementos en el contexto del nado	Mejorar la coordinación de los movimientos de los estilos alternos y su ejecución fluida en distancias cortas (30 metros), con énfasis en la sincronización de brazos y piernas. Durante la actividad, el docente da retroalimentación sobre la coordinación de los movimientos, la postura y la respiración. Los estudiantes se alinean en la pared para practicar la salida del estilo libre (salida en carrera desde la pared, arrodillado, de cabeza). Fortalecer la patada alterna, logando fluidez, coordinación y amplitud, con y sin elemento de ayuda. Recorridos cortos. Ajustando su postura correctamente durante la simulación de movimientos.	Mejora la coordinación de los movimientos de los estilos alternos (crol y espalda) (pecho mariposa) y su ejecución fluida en distancias cortas (30 metros), con énfasis en la sincronización de brazos y piernas. Mantiene una coordinación eficiente de brazos y piernas a lo largo de los 30 metros, y si la postura del cuerpo es adecuada durante el recorrido. Ejecuta una salida efectiva, con un impulso adecuado, y mantiene una alineación correcta al entrar al agua. Ejecuta la patada alterna con coordinación, sin interrupciones o movimientos erráticos

COGNITIVO	APROPIACIÓN	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Comprende cómo funciona su cuerpo en el agua, la importancia de la atención y concentración, memoria y retención de secuencias motrices, resolución de problemas y toma de decisiones	Apropia la habilidad de toma de decisiones rápidas, como ajustar su estilo de nado dependiendo del ritmo, la resistencia o las condiciones del entorno. Además, deben evaluar continuamente su técnica y tomar decisiones sobre cómo mejorar su rendimiento o corregir errores. Reconoce las fases de los movimientos básicos de los pre-estilos (libre, espalda, pecho y mariposa), identificando los puntos clave de técnica y su relación con la eficiencia del desplazamiento en el agua. Explica la importancia de la coordinación entre respiración, movimiento de brazos y patada en los pre-estilos alternos y simultáneos, relacionándolo con el ahorro de energía durante la práctica. Describe las estrategias adecuadas para mejorar su las salidas y virajes en distancias cortas, integrando conceptos básicos sobre velocidad y control postural.	Realizar inmersiones controladas para recoger elementos de diferente tamaño o peso que estén sumergidos en el fondo de la piscina, controlar la respiración antes y durante la inmersión practicando diferentes posiciones para sumergirse (vertical y horizontal). Realizar desplazamiento por la piscina alternando posiciones: boca abajo, boca arriba, y laterales. Durante el recorrido, se mantiene el control postural y una respiración fluida. Se introducen retos como pasar por aros flotantes o cambiar de posición al recibir una señal del docente. Realizar giros y rollos en el agua. Completo (360°) en posición horizontal mientras el estudiante observa y le da retroalimentación a su compañero. Luego intercambian roles. En grupo, practican giros coordinados en simultáneo, formando figuras o patrones.	Participa en un recorrido de 25 metros, donde debe ajustar su estilo de nado según las indicaciones dadas en tiempo real por el docente. Por ejemplo, al sonar un silbato, debe aumentar su ritmo; si se levanta una bandera azul, cambiar al estilo espalda; y si se muestra una señal de alto, detenerse y flotar. Esta actividad permite observar la capacidad del estudiante para tomar decisiones rápidas, adaptarse al entorno y mantener la técnica, demostrando su dominio de habilidades cognitivas y motoras. Ejecuta las fases fundamentales de un pre-estilo asignado (libre, espalda, pecho o mariposa). Inicia demostrando la entrada y tracción de brazos, continúa practicando la fase de patada con una tabla y finaliza uniendo ambas fases en un recorrido completo de 15 metros. Durante la actividad, se evalúa la capacidad del estudiante para identificar las fases clave y ejecutarlas correctamente, mostrando su comprensión técnica y eficiencia en el desplazamiento. Realiza un recorrido de 20 metros con un pre-estilo, explicando previamente cómo coordinará los movimientos de brazos, piernas y respiración. La ejecución debe reflejar fluidez y sincronización, acorde a lo explicado. Durante la actividad, se observa si el estudiante comprende y aplica la relación entre los movimientos y la respiración, evaluando su capacidad para optimizar la técnica y ahorrar energía en el agua.

LÚDICO	DOMINIO	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Comparte en grupos las experiencias psicomotrices a través del juego y la actividad física en el medio acuático	Analiza la eficacia de los movimientos en los estilos alternos y simultáneos, identificando cómo los ajustes en la postura, respiración y ritmo influyen en el rendimiento y la eficiencia energética durante el desplazamiento. Demuestra comprensión de las reglas y estrategias básicas de las competencias de natación, aplicándolas durante simulaciones prácticas, como salidas, virajes y llegadas. Relaciona los conceptos de fuerza, resistencia y velocidad con los movimientos realizados en el agua, explicando cómo influyen en el desarrollo de los pre-estilos y en la mejora del desempeño técnico.	Realizar juegos acuáticos que permitan a los estudiantes ajustar su postura, respiración y ritmo mientras practica estilos alternos y simultáneos en recorridos cortos. Los estudiantes deberán identificar cómo sus ajustes posturales mejoran la eficiencia energética durante el desplazamiento. Dinámicas lúdicas de simulación de competencia donde los estudiantes aplican las reglas básicas de natación, como las salidas, virajes y llegadas. Estas actividades incluirán variantes que permitan a los estudiantes ajustar su técnica y estrategias para optimizar su rendimiento en distancias cortas. Actividades donde los estudiantes se desafían a nadar recorridos con énfasis en fuerza, resistencia y velocidad, adaptando sus movimientos en función de la técnica que deben priorizar en cada recorrido. Estas dinámicas permiten integrar conceptos como la velocidad y la resistencia en la ejecución de los pre-estilos.	Evidencia ajustes posturales, respiratorios y de ritmo en los estilos alternos y simultáneos, fomentando la reflexión sobre la eficiencia energética y el desempeño técnico mediante recorridos con retroalimentación constante. Participa en actividades de simulación de competencia, donde los estudiantes aplican las reglas y estrategias de natación, ajustando sus salidas, virajes y llegadas en un entorno controlado para mejorar su ejecución técnica y táctica de manera dinámica. Participa de actividades dinámicas que desafían a los estudiantes a integrar fuerza, resistencia y velocidad en el desarrollo de los pre-estilos, mediante recorridos progresivos que permiten reflexionar sobre cómo cada concepto impacta la eficiencia técnica y el rendimiento.
PSICOSOCIAL	DOMINIO	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)				

MOTRIZ	DOMINIO	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Realiza secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas para el estilo Incentivar el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas	Realiza secuencias de movimientos con duración y simetría preestablecidas para los estilos de natación (libre, espalda, pecho y mariposa), aplicando una ejecución técnica adecuada en cada fase del movimiento. Incentivar el desarrollo de capacidades físicas y técnicas mediante la realización de ejercicios específicos de técnica que favorecen la mejora en la fuerza, resistencia y coordinación de los movimientos acuáticos. Aplica estrategias de ajuste postural y respiratorio para optimizar la técnica de los estilos alternos y simultáneos, asegurando una ejecución técnica precisa durante desplazamientos largos y cortos.	Ejecutar secuencias de movimientos con duración y simetría preestablecidas en los estilos de natación, manteniendo la alineación del cuerpo y un ritmo adecuado para cada estilo. Trabajar en estaciones específicas que desarrollen la fuerza, resistencia y coordinación, aplicando ejercicios técnicos en el agua para mejorar las capacidades físicas de los estudiantes. Ajustar la postura y la respiración durante los desplazamientos en el estilo libre, con énfasis en la coordinación entre la respiración, los movimientos de brazos y la patada para optimizar la técnica.	Realiza un recorrido de 50 metros, aplicando las secuencias preestablecidas para cada estilo (libre, espalda, pecho, mariposa), evaluando la simetría y la duración de cada fase del movimiento. Se observará si los estudiantes mantienen la alineación del cuerpo y la fluidez en el desplazamiento. El docente dará retroalimentación sobre los aspectos a mejorar, como la sincronización entre brazos y piernas, y la postura adecuada en cada estilo. Responde a series de ejercicios donde trabajen fuerza, resistencia y coordinación, como ejercicios de patada de crol, simulaciones de brazada de pecho, y técnica de respiración en espalda. Durante la actividad, los estudiantes serán evaluados en su capacidad para ejecutar correctamente los movimientos, prestando atención a su resistencia y a la mejora de la coordinación en los desplazamientos acuáticos. Se dará retroalimentación constante para asegurar que los estudiantes mejoren su técnica. Nada 25 metros en estilo libre, poniendo énfasis en el ajuste de su postura y respiración en cada brazada. El docente observará si los estudiantes son capaces de realizar una respiración bilateral adecuada, mantener la alineación de su cuerpo y realizar movimientos sincronizados. Se evaluará su capacidad para ajustar la técnica en función de las correcciones, buscando la optimización en los desplazamientos largos y cortos.

COGNITIVO	DOMINIO	Ciclo 3: 5°, 6°, 7° (10 – 12 años)	Motivar la reflexión sobre el desarrollo locomotriz para fortalecer el avance de las destrezas acuáticas.	Evalúa su rendimiento en los estilos de natación (libre, espalda, pecho y mariposa), analizando cómo las modificaciones en su postura, respiración y ritmo afectan su desplazamiento y eficiencia. A través de la autoevaluación, el estudiante identifica áreas de mejora y ajusta su técnica para optimizar la ejecución en el agua. Demuestra comprensión de las reglas fundamentales de la natación, como la salida, los virajes y la llegada, aplicándolas durante prácticas y simulaciones. Además, utiliza estrategias para optimizar su rendimiento, como la correcta coordinación de la respiración y los movimientos de los brazos y piernas, adaptándose a las condiciones del entorno acuático. Explica cómo los conceptos de fuerza, resistencia y velocidad influyen en la eficiencia de los movimientos acuáticos. Reflexiona sobre la importancia de ajustar la técnica en función de estos factores, aplicando el conocimiento adquirido para mejorar su desempeño en los estilos de natación.	Organiza una carrera en la que cada estudiante debe nadar 25 metros en un estilo determinado (puede ser crol, espalda, pecho o mariposa). Al llegar al final, deben realizar un giro y regresar nadando en otro estilo, cambiando el tipo de brazada y patada sin detenerse. El objetivo es que los estudiantes mejoren su capacidad para alternar entre estilos con fluidez, y desarrollen la rapidez y eficiencia en sus movimientos . Configura cuatro estaciones en la piscina, cada una dedicada a un estilo diferente (crol, espalda, pecho y mariposa). Los estudiantes se agrupan en equipos, y cada equipo rotará por las estaciones. En cada estación, deben realizar un ejercicio específico que refuerce la técnica de ese estilo (como patada de crol o simulación de brazada de mariposa). La actividad permite trabajar todos los estilos mientras los niños se familiarizan con las distintas técnicas, ajustando su postura, respiración y ritmo En un recorrido de 50 metros, debe nadar un tramo con un estilo específico, enfocándose en la coordinación correcta de la respiración. En cada vuelta, deben ajustar su técnica para mejorar la eficiencia de sus movimientos. El docente puede ir corrigiendo errores en la respiración y en la alineación del cuerpo para optimizar la técnica de cada niño. Los estudiantes deberán completar el recorrido con la mayor fluidez posible, lo que les ayudará a identificar áreas de mejora en su capacidad respiratoria y en el control de su cuerpo en el agua..	Deberán realizar ajustes en la técnica según las indicaciones del docente, como por ejemplo, corregir la alineación del cuerpo o mejorar la sincronización de la respiración con los movimientos. El docente evaluará la capacidad de los estudiantes para aplicar cambios rápidamente y su capacidad para adaptar su técnica en función de las correcciones proporcionadas. También se valorará el rendimiento global, teniendo en cuenta la eficiencia en el desplazamiento. Ejecuta nado de 50 metros en un solo estilo, y deben demostrar un control adecuado de la respiración, integrando la sincronización con las brazadas y patadas. El docente observará si los estudiantes mantienen un patrón de respiración consistente, el control postural y la coordinación de los movimientos. Además, se evaluará la técnica de cada estilo, observando si logran mantener una propulsión. Compite en una carrera de 25 metros en un estilo determinado (puede ser crol, espalda, pecho o mariposa). Durante la carrera, deberán realizar ajustes en la técnica según las indicaciones del docente, como por ejemplo, corregir la alineación del cuerpo o mejorar la sincronización de la respiración con los movimientos. El docente evaluará la capacidad de los estudiantes para aplicar cambios rápidamente y su capacidad para adaptar su técnica en función de las correcciones proporcionadas. También se valorará el rendimiento global, teniendo en cuenta la eficiencia en el desplazamiento.

LÚDICO	EXPLORACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)°	Interpreta situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	Investiga diferentes estilos de nado (como el libre, espalda, y otras variaciones) y los aplica en juegos acuáticos, experimentando con su coordinación y ritmo en función de la dinámica del juego. Explora durante juegos acuáticos, diferentes enfoques para superar obstáculos o desafíos, mostrando disposición para probar nuevas soluciones y ajustarse a las necesidades de la actividad en curso. Reconoce la interacción y cooperación en el agua durante actividades recreativas, buscando formas innovadoras de colaborar con sus compañeros, y mostrando habilidades para adaptarse a las reglas y dinámica grupal.	Muestra curiosidad y disposición para probar y ajustar su estilo de nado durante juegos acuáticos como carreras o retos, experimentando con su ritmo y coordinación. Se involucra en juegos como relevos, desafíos de flotación o trabajo en equipo para resolver situaciones, demostrando habilidades para colaborar y adaptarse a las dinámicas grupales dentro del agua. Se motiva a intentar nuevas habilidades como saltos o giros dentro del agua, mostrando actitud positiva y desarrollando confianza al probar y ajustar sus movimientos según el contexto del juego acuático.	Sigue las instrucciones dadas por el instructor o compañeros para participar en juegos acuáticos. Mantiene su atención en la actividad y colabora de manera activa con los demás, asegurándose de que todos los miembros del grupo se involucren en el juego. Toma la iniciativa para proponer nuevas ideas o juegos dentro del agua, motivando a sus compañeros a participar y creando un ambiente divertido y cooperativo. Muestra entusiasmo y se enfoca en la interacción social positiva durante las actividades en equipo. Es capaz de realizar movimientos de propulsión en el agua (como nado o patada) de forma continua durante un tiempo determinado (5-10 segundos), con control y en un contexto lúdico. Puede seguir a un compañero o al instructor mientras mantiene una técnica adecuada.

MOTRIZ	EXPLORACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)°	Coordina movimientos globales y segmentarios en el agua, mejorando su técnica, control y fluidez en natación. Esto optimiza su rendimiento motriz y coordinación acuática.	Explora el control de su cuerpo en el agua mediante desplazamientos de flotación ventral y dorsal, sin apoyo, manteniendo la alineación corporal adecuada. Desarrolla la capacidad para realizar desplazamientos en el agua usando patadas de crol o espalda, manteniendo un ritmo constante y fluido. Mantiene el equilibrio durante ejercicios acuáticos, como girar y cambiar de dirección en el agua, utilizando la coordinación de brazos y piernas de manera sincronizada.	Realizar flotaciones en las posiciones ventral y dorsal sin el uso de ningún tipo de apoyo con control postural, realizar entradas al agua, de rodillas, agrupado, de pie. Realizar desplazamientos usando patadas de crol o espalda, manteniendo un ritmo constante y fluido. Mantener el equilibrio y coordinar movimientos de brazos y piernas al realizar giros y cambios de dirección en el agua.	Integra diversos movimientos en el agua, midiendo su capacidad para mantener el control y la coordinación durante la ejecución de los desplazamientos. Logra sincronizar la respiración, patadas y brazadas en actividades acuáticas, mostrando una ejecución fluida y controlada en distintas estaciones o escenarios. Combina correctamente las técnicas de natación con los cambios de dirección y velocidad, demostrando control y eficiencia en sus movimientos dentro del agua.

COGNITIVA	EXPLORACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)°	Comprende las habilidades básicas que pueden ser desarrolladas en el medio acuático	Identifica y explica las habilidades fundamentales de natación, como el control de la respiración, la coordinación de los movimientos de brazos y piernas, y la flotación, reconociendo su importancia en el desarrollo acuático. Comprende y describe cómo la práctica constante de la natación mejora la fuerza, resistencia y flexibilidad, aplicando estos conceptos en su propio aprendizaje y en el proceso de mejorar su desempeño en el agua. Reconoce las diferencias entre los estilos de nado y puede explicar cómo cada uno contribuye a mejorar la eficiencia en el medio acuático, demostrando comprensión de las técnicas aplicadas en situaciones prácticas.	Identifican y explican al menos tres reglas básicas de seguridad que deben seguir como "no correr cerca de la piscina", "no zambullirse sin permiso", y "si necesitas ayuda, ¿a quién deben pedirla?". Comprenden e identifican las reglas de seguridad en la piscina y explicar cómo deben ser aplicadas durante actividades acuáticas, observando si mantienen la seguridad como prioridad. Realizan ejercicios de "Nadar y respirar", donde nadan 5 metros en el estilo de su elección, aplicando correctamente la técnica de exhalar bajo el agua y tomar aire al levantar la cabeza. De 10 segundos controlando su respiración durante la actividad.	Identifica y explica las habilidades fundamentales de natación, como el control de la respiración, la coordinación de los movimientos de brazos y piernas, y la flotación. Comprende y describe cómo la práctica constante de la natación mejora la fuerza, resistencia y flexibilidad Reconoce las diferencias entre los estilos de nado y puede explicar cómo cada uno contribuye a mejorar la eficiencia en el medio acuático

PSICOSOCIAL	EXPLORACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)	Desarrollo personal – “habilidades socioemocionales” Desarrollo de habilidades de desarrollo personal *(Elogiar los esfuerzos y logros, Emociones, Valores, Hábitos de vida, Habilidades sociales, Trabajo en equipo, Motivación, Deporte Seguro, Enfoque ecológico)*	Autoestima y autoconcepto Emociones Valores Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro El niño confía en sus habilidades deportivas y tiene una imagen positiva de sí mismo. El niño logra etiquetar la emoción y cómo se expresan en su cuerpo y su mente. El niño logra etiquetar las emociones del otro en su expresión corporal El niño logra reconocer las causas de la emoción y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. El niño logra reconocer las causas de las emociones de otros y cómo afectan sus respuestas fisiológicas. Los niños identifican conductas inapropiadas, como el acoso, la intimidación, o cualquier forma de violencia verbal, física o psicológica, tanto de parte de compañeros, entrenadores, familiares entre otros. El niño recibe apoyo y ánimo de parte de su familia en el espacio deportivo El niño cumple de forma parcial con sus deberes académicos y en el espacio deportivo porque considera que es importante para su formación.	Utilizar ejemplos de deportistas con actitudes positivas Modelado Autoestima y autoconcepto Identificación-consciencia de la emoción Aceptación de la emoción Regulación de la emoción Responsabilidad Respeto Amistad Hábitos de vida Habilidades sociales Trabajo en equipo Deporte Seguro Enfoque ecológico Reconocimiento de las dinámicas deportivas. Vinculación de los acudientes. La creación de un ambiente de apoyo para su desarrollo integral, y no tanto deportivo. Marco jurídico: DDHH de infancia	

LÚDICA	APROPIACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)	Interpreta situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	Apropia la habilidad del escolar para pensar y actuar de manera flexible y efectiva, ya sea cambiando su técnica de nado, ajustando el ritmo, o proponiendo nuevas formas de interactuar con los compañeros en situaciones lúdicas o competitivas en el agua. Adapta su técnica de nado y ritmo a diferentes situaciones acuáticas, demostrando flexibilidad y efectividad en su desplazamiento durante actividades lúdicas y competitivas. Proporciona y aplica soluciones creativas para interactuar y colaborar con sus compañeros en el agua, ajustando su estrategia según las dinámicas del grupo y las demandas de la actividad.	En equipos de tres, los estudiantes deben completar un recorrido en el agua donde cada participante realiza un tramo usando un estilo específico (libre, espalda, pecho o mariposa). Durante el trayecto, el equipo puede cambiar el orden de los estilos según las habilidades de cada miembro o las indicaciones del docente, promoviendo flexibilidad y adaptación técnica. En parejas, uno de los estudiantes lidera marcando un ritmo de desplazamiento (rápido o lento) utilizando un estilo alterno o simultáneo. El compañero debe adaptarse y seguir el ritmo marcado. Después de un tramo, intercambian roles. Esta actividad fomenta el ajuste del ritmo y la técnica en función de las condiciones del líder. En esta dinámica, los estudiantes trabajan en grupos para "rescatar" a un compañero flotante (representado por un objeto). Deben alternar estilos de nado mientras colaboran para transportar el objeto al punto de seguridad. El grupo puede decidir estrategias creativas y dividir roles según la técnica que cada integrante domina mejor.	Completa un recorrido de 25 metros en el agua, dividiendo el trayecto en dos estilos diferentes (uno alterno y uno simultáneo). Se evaluará la precisión técnica en las brazadas, patadas y la sincronización de los movimientos con la respiración. El docente observará la fluidez en el cambio entre estilos y dará retroalimentación al final. Ejecuta ejercicios en los que deben alternar el ritmo de nado (rápido, moderado y lento) dentro de un circuito de 20 metros. Se evaluará su capacidad para ajustar la técnica, mantener una postura correcta y coordinar movimientos de brazos y piernas según el ritmo indicado por el docente. Comprende y realiza la dinámica de los relevos de 15 metros cada uno, usando diferentes estilos (uno alterno y otro simultáneo). El docente evaluará la ejecución técnica de cada estilo, la efectividad en los desplazamientos y la coordinación grupal en el intercambio. Los criterios incluyen mantener el control postural, realizar brazadas completas y una patada uniforme. Propone soluciones adecuadas a los desafíos que enfrenta en las actividades acuáticas, mostrando creatividad y flexibilidad con gozo y disfrute.

PSICOSOCIAL	APROPIACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)				

MOTRIZ	APROPIACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años	Coordina movimientos globales y segmentarios en el agua, mejorando su técnica, control y fluidez en natación. Esto optimiza su rendimiento motriz y coordinación acuática.	Apropia la coordinación, y segmentación en la ejecución de la patada- brazada, respiración. Coordina de manera efectiva los movimientos globales y segmentarios durante el nado, demostrando control postural, técnica adecuada y fluidez en los estilos alternos y simultáneos. Realiza salidas y virajes aplicando una ejecución técnica precisa, integrando movimientos coordinados que optimicen su desempeño en el agua. Mantiene una secuencia fluida y continua de movimientos durante el desplazamiento acuático, evidenciando mejora en la técnica y en la sincronización de brazos, piernas y respiración.	Los escolares practican salidas desde el borde de la piscina, enfocándose en una postura adecuada, propulsión efectiva y transición directa al estilo libre, mariposa, espalda, pecho durante 15 metros. Después de cada intento, reciben retroalimentación sobre su postura y técnica al entrar al agua. Se establece un circuito en el que los estudiantes realizan desplazamientos de 15 metros seguidos de virajes técnicos en el extremo de la piscina. El ejercicio incluye trabajar la respiración y la sincronización durante el giro para asegurar un reinicio fluido en el siguiente tramo. En equipos, los estudiantes realizan un relevo en el que cada integrante debe nadar 15 metros usando un estilo diferente (libre, espalda, pecho o mariposa). Se evalúa la coordinación de movimientos globales y segmentarios. Al finalizar, el equipo recibe retroalimentación sobre cómo mejorar la fluidez y sincronización entre las transiciones.	Mantiene la línea hidrodinámica en los primeros metros. El docente utiliza una rúbrica para calificar la precisión del salto, la postura y la capacidad para iniciar un tramo de nado eficiente. Ejecuta giros, enfocándose en la posición corporal y el uso adecuado de las piernas. Además, se analiza la continuidad del desplazamiento tras el viraje, junto con la velocidad y la técnica aplicada en el tramo posterior. Como parte del proceso, se registra el tiempo y se proporciona una retroalimentación detallada para identificar fortalezas y áreas de mejora técnica. Diferencia la ejecución de los pre estilos alternos y pre estilos simultáneos con sus respectivas salidas y virajes

COGNITIVA	APROPIACIÓN	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años	Comprende y maneja el lenguaje del deporte. Verbal y no verbal.	Apropia La coordinación de los movimientos en el agua estimula la integración de habilidades motoras finas y gruesas, lo que tiene un impacto positivo en la capacidad cognitiva general. Demuestra la capacidad de aplicar la coordinación de movimientos alternos y simultáneos en los pre-estilos, adaptando su ritmo y control corporal para mejorar su desempeño acuático, lo que favorece el desarrollo de sus habilidades motoras y cognitivas. Demuestra comprensión y aplicación de las normas y el reglamento del deporte de natación, incluyendo el uso adecuado del escenario y los implementos deportivos, así como la importancia de los hábitos saludables al practicar la natación. Además, es capaz de emplear de manera adecuada el lenguaje verbal y no verbal relacionado con el deporte, comunicándose de forma efectiva durante las actividades y mostrando respeto por las reglas en cada sesión.	El estudiante reflexiona sobre el ritmo de sus movimientos y cómo la coordinación de los mismos mejora su rendimiento en el agua. La actividad estimula la toma de decisiones rápidas y el ajuste consciente de la técnica para lograr mayor eficiencia. Los estudiantes nadan distancias cortas (por ejemplo, 10-15 metros) aplicando el estilo libre, crol o espalda. Se les solicita mantener la coordinación de brazos y piernas, ajustando el ritmo según las indicaciones del docente. Los estudiantes deben reconocer la importancia de la respiración y la hidratación en su rendimiento. La reflexión sobre cómo mantener una práctica saludable les permite conectar el esfuerzo físico con el cuidado de su cuerpo. Además, se evalúa su capacidad para comunicar sus necesidades y ajustar su ritmo en función de la carga de trabajo. Los estudiantes deben tomar decisiones rápidas sobre cómo ajustar sus movimientos en función de la tarea en cada estación. La actividad favorece la reflexión sobre cómo la integración de movimientos mejora la eficiencia en el agua. desarrollando habilidades cognitivas para ajustar lo más cercano a la técnica. **Decisiones Rápidas** Organiza un circuito en la piscina con diferentes "estaciones" que indiquen	Desarrolla la toma de decisiones rápidas y el razonamiento lógico al recordar y ejecutar las instrucciones en secuencia. Reflexiona sobre el ritmo de sus movimientos y cómo la coordinación de los mismos mejora su rendimiento en el agua. La actividad estimula la toma de decisiones rápidas y el ajuste consciente de la técnica para lograr mayor eficiencia. Realiza cambios de posición fluidos y coordinados, asegurándose de que comprendan y apliquen correctamente las nociones de lateralidad. Control adecuado de su respiración durante el recorrido, evaluando si ajustan su respiración al tipo de movimiento realizado (por ejemplo, inspirar por la boca en la posición ventral, dorsal, lateral.

LÚDICA	DOMINIO	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años	Interpreta situaciones dentro de actividades recreativas, utilizando su creatividad para identificar y proponer diversas soluciones adaptadas al contexto del centro de interés.	Demuestra habilidad para colaborar efectivamente con sus compañeros en actividades grupales dentro del agua, integrando ideas y soluciones de manera conjunta. El estudiante aplica decisiones colectivas para optimizar el rendimiento grupal, contribuyendo al bienestar común durante las actividades recreativas acuáticas. Demuestra la capacidad de tomar decisiones que favorecen el rendimiento colectivo en actividades acuáticas, trabajando en equipo. Muestra disposición para escuchar y considerar las propuestas de sus compañeros, logrando soluciones que mejoren la experiencia y los resultados del grupo en juegos o competencias dentro del agua. Se involucra en actividades recreativas acuáticas, se fomenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones rápidas, promoviendo un ambiente donde el disfrute y el aprendizaje se combinan para mejorar su desempeño colectivo e individual."	Promover la colaboración, la toma de decisiones grupales y la flexibilidad en los estilos de natación. Los estudiantes se dividen en equipos y deben completar un relevo nadando diferentes estilos de forma alternativa (libre, espalda, pecho, etc.). Cada equipo debe decidir en conjunto qué estilo nadará cada miembro y cómo organizarse para maximizar el rendimiento. Se fomenta la comunicación y la colaboración al momento de decidir la estrategia y el ritmo del equipo. Durante el ejercicio, los estudiantes deben evaluar cómo sus decisiones impactan el rendimiento colectivo y ajustar su ritmo y técnicas según las necesidades del equipo. Al final, se realiza una evaluación conjunta del trabajo en equipo y de las decisiones tomadas. Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, además de practicar habilidades acuáticas. En este ejercicio, un miembro del equipo se coloca en una "situación de rescate" en el agua, mientras que los demás deben colaborar para traerlo de vuelta a la orilla sin que se hundan. El equipo tiene que tomar decisiones rápidas sobre la mejor estrategia para abordar la situación (por ejemplo, qué estilo de nado utilizar o cómo organizarse). Este ejercicio ayuda a los estudiantes a aplicar la colaboración activa y el trabajo en equipo bajo presión, promoviendo el bienestar colectivo y la eficacia en las actividades acuáticas.	Demuestra la habilidad de adaptar su estilo de nado y ritmo a las diferentes zonas (velocidad, resistencia, coordinación) y realizar las tareas específicas asignadas en cada una. Posee la capacidad de aplicar decisiones colectivas, ajustando la estrategia grupal en tiempo real para optimizar el rendimiento en cada zona de la piscina. Los estudiantes que demuestren la habilidad para reflexionar y adaptar la estrategia colectiva estarán listos para avanzar. Demuestra capacidad para realizar el nado con técnica adecuada y mejorar su tiempo en función de la coordinación y trabajo en equipo. Además, debe ajustar su ritmo en conjunto con los compañeros para optimizar el rendimiento colectivo.

PSICOSOCIAL	DOMINIO	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años)				

MOTRIZ	DOMINIO	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años	Coordina movimientos globales y segmentarios en el agua, mejorando su técnica, control y fluidez, incluyendo el control respiratorio. La práctica de salidas, virajes y respiración adecuada optimiza su rendimiento motriz y coordinación acuática, logrando transiciones más rápidas y eficaces durante la natación.	Domina la ejecución de movimientos alternos en los estilos espalda y libre, simultáneos pecho y mariposa coordinando de manera efectiva los diferentes segmentos corporales a nivel global Coordina movimientos globales y segmentarios en el agua, mejorando su técnica, control y fluidez, incluyendo el control respiratorio. La práctica de salidas, virajes y respiración adecuada optimiza su rendimiento motriz y coordinación acuática, logrando transiciones más rápidas y eficaces durante la natación. Aplica de manera efectiva las técnicas de salida, virajes y respiración, ajustando su ritmo y control corporal durante las distancias de nado, para asegurar una ejecución técnica adecuada que favorezca la fluidez y mejora del desempeño en el agua.	**Desplazamiento con pelotas flotantes** Debe nadar un tramo de la piscina mientras mantienen una pelota flotante sobre su cabeza. El reto es realizar la brazada de crol con el tren superior alternando brazos y patadas de crol simultáneas con el tren inferior, asegurándose de mantener el control de la pelota y no dejarla caer. Mejorar la coordinación entre el tren superior (movimiento alterno de brazos) y el tren inferior (patada simultánea) mientras trabajan el control respiratorio y la postura durante el nado. **Virajes con gusanos** Los escolares deben nadar hasta un punto específico donde deben realizar un viraje, cambiando de posición (por ejemplo, de posición ventral a dorsal) usando el control respiratorio. Durante el viraje, deben emplear patadas simultáneas con el tren inferior y un movimiento alternado de brazos en el estilo de espalda o crol, dependiendo de la posición en que se encuentren. Fomentar la fluidez en el viraje y el control de la respiración al pasar de una posición a otra, manteniendo la coordinación de los movimientos alternos y simultáneos. **Aros flotantes** Los escolares deben nadar entre varios aros flotantes ubicados en diferentes puntos de la piscina. Al llegar a cada aro, deben cambiar de posición (por ejemplo, de posición ventral a dorsal o	Ejecuta con fluidez el viraje y el control de la respiración al pasar de una posición a otra, manteniendo la coordinación de los movimientos alternos y simultáneos. Desarrolla la coordinación entre el tren superior e inferior, optimizar la respiración y mejorar la fluidez en la ejecución de los movimientos, integrando el uso de materiales para reforzar la técnica. Ejecuta cambios de posición con control y coordinación de las distintas técnicas de brazada y patada, además de enfocar el control respiratorio al pasar de una posición a otra.

COGNITIVA	DOMINIO	Ciclo 4: 8° , 9° (12 – 15 años	Fortalece su comprensión y aplicación de las reglas del deporte. Maneja la terminología específica, reconoce las señales de salida, los toques y las llegadas, lo que mejora su capacidad de tomar decisiones rápidas y ajustar su estrategia Potencia la concentración, memoria espacial y agilidad mental, favoreciendo un rendimiento más eficiente en el agua. Además, promueve una comunicación efectiva, tanto verbal como no verbal, durante las actividades acuáticas	Demuestra comprensión de las reglas básicas de la natación, como las señales de salida, los virajes, los toques y las llegadas, aplicándolas correctamente en simulaciones de competencia y durante el desarrollo de la clase. Adecua la terminología específica de la natación (como "brazada", "patada", "respiración", "estilos") en situaciones prácticas, tanto en la ejecución como en la retroalimentación a sus compañeros. Realiza una autoevaluación de su rendimiento en los diferentes estilos de natación (libre, espalda, pecho, mariposa), identificando áreas de mejora y aplicando cambios en su postura, ritmo o respiración para optimizar su desempeño.	Los estudiantes deben nadar en una serie de 4 estaciones de estilo libre, espalda, pecho y mariposa. Al sonar la señal de salida (indicado por un silbato o campana), cada estudiante debe realizar el recorrido completo respetando los virajes y toques en los lugares indicados (por ejemplo, toques en las paredes al final de cada tramo). Los compañeros de equipo o el docente estarán cronometrando, y se anotarán los tiempos en una pizarra. Al final, los estudiantes deben reflexionar sobre su desempeño, discutir las decisiones tomadas y mejorar áreas específicas de la técnica. Aplicar la terminología de la natación y tomar decisiones rápidas para ajustar el ritmo de los estilos en función de las necesidades de la competencia. Se divide a los estudiantes en equipos. Cada uno debe nadar diferentes estilos (libre, espalda, pecho y mariposa) en un recorrido marcado por banderas. El docente da señales visuales con banderas que indican cambios de ritmo y técnicas a aplicar. Los estudiantes deben aplicar la terminología y realizar el estilo correspondiente con la técnica correcta. La retroalimentación se realiza inmediatamente después de cada tramo, haciendo énfasis en la correcta ejecución de cada estilo y la toma de decisiones en cuanto al ritmo y las técnicas.	Demuestra comprensión sobre la clasificación de alimentos hidratarse en cada sesión de clase. Demuestra comprensión de los hábitos saludables, aplicándolos durante el ejercicio (por ejemplo, realizando respiración controlada y bebiendo agua en las pausas). Realiza los estilos de natación de manera relajada y fluida, demostrando un dominio completo de su ajuste corporal, y un control respiratorio adecuado en cada ciclo, según el estilo que está ejecutando. Ejecuta las entradas y salidas al agua de forma técnica, controlada y segura, así como los toques y las llegadas con precisión y eficiencia, adaptándose a las exigencias de cada estilo de natación (crol, espalda, pecho, mariposa).

11

Sistema Valorativo

Dimensiones a valorar

Las dimensiones a valorar se refieren a los aspectos o áreas de desarrollo que se evalúan en el plan pedagógico. Estas dimensiones pueden incluir aspectos cognitivos, emocionales, sociales, físicos o éticos, entre otros. La valoración de estas dimensiones permite obtener información sobre el progreso y el logro de los estudiantes en diferentes áreas de desarrollo y adaptar las estrategias educativas en consecuencia.

Indicadores de desempeño por deporte

Los indicadores de desempeño por deporte son los criterios o medidas utilizadas para evaluar el rendimiento de los participantes en una actividad deportiva. Estos indicadores pueden incluir aspectos técnicos, tácticos, físicos o psicológicos, dependiendo del deporte específico. Los indicadores de desempeño permiten medir el progreso y la eficacia de los participantes en la práctica deportiva y pueden utilizarse para establecer metas y realizar ajustes en la enseñanza y el entrenamiento

14 Bibliografía

Referencias Bibliográficas Protocolos Evaluación

Forteza de la Rosa, A. 1998. Alta Metodología, carga y estructuración del Entrenamiento. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
García Manso, J. 1998. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
Emilio J Martínez López (2002) Pruebas de Aptitud Física. Editorial Paidotribo, primera edición.
Grosser, M. Entrenamiento de alto rendimiento deportivo. Barcelona:
Harre, D. 1991. Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Roca.
Científico Técnica, 1988.
Kuztnesov, V. V. 1981. Preparación de la Fuerza en los Deportistas de Categorías Superiores. La Habana: Editorial Orbe.
Matvéiev, L. 1986. El proceso del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Editorial Stadium.
Thompson, Peter J. L.1999. Introducción a la Teoría del Entrenamiento. England: Federación Internacional de Atletismo Amateur.
Verkhoshansky, Y. 2002. Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.
Zatsiorski, V. M. Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta, 1989.
Pérez, E. 2008 Las pruebas o Test en el Deporte, Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 126 - noviembre de 2008. https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm
IDRD. 2020. Protocolo Batería de Test Físicos Deportivos Motores Sistema de Rendimiento Paralímpico De Bogotá.
U. Cundinamarca, 2018, Protocolos de Pruebas para Licenciados en Educación Física. https://www.ucundinamarca.edu.co/documents/admisiones/2018/protocolo-pruebas-lic-edu-fisica-2018.pdf

Contenido Psicosocial

Coldeportes (2015). Lineamientos de Política Publica en Ciencias del Deporte en Desarrollo Psicosocial. Resolución 406 de julio 2013 del IDRD-Bogotá.
Osorio, D. & Fernández, M. 2010. La trascendencia psicosocial del deporte en la juventud. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 147, agosto de 2010.
Fredricks,1. A. & Eccles, J. S. (2003). Parental influences on youth involvement in sports. En M. R Weiss (Ed.), Developmental Sport and Exercise Psychology: A lifespan perspective (pp. 145-164). Morgantown. Fitness Infonnation Technology, Inc.
Myers, D (2005). Psicologia social. Mc Graw Hill, Octava Edición, Colombia.
Puni A.S. Dr. La preparación psicológica para la competencia deportiva / A.S. Puni. -- boletín científico técnica I.N.D.E.R.
bMazur A.G. Lucha Clásica manual metodológico/ A.G. Mazur. —Editorial científico-técnica Ciudad de la Habana: 1985.
Zintl F. Entrenamiento de la resistencia / F. Zintl. —Ediciones Roca S.A , México : 1991 .
Alexander P. Aptitud física, característica morfológica y composición corporal / P. Alexander. —Pruebas estandarizadas, Editorial Deportiva Caracas. —Venezuela: 1995.
Berxoshanski V.I. La programación de las cargas de entrenamiento / V.I. Berxoshaski. —Editorial Moscú. —Moscú: 1985.
Calderón C. Y colectivo. Fundamentos Generales de la Teoría y metodología de la educación Física/ C. Calderón y colectivo. —Editorial Pueblo y educación. —La Habana: 1993.
Ehlenz Grosser y Zimmerman. Los principios, la fuerza y la planificación del entrenamiento.
deportivo / Grosser Ehlenz y Zimmerman. —Ediciones roca s/a .—México: 1990.
Platanov B.P. La adaptación en el deporte/ B.P. Platanov.—Editorial Paidativo

Barcelona.— España: 1992.
Zatsiorski U.M. Metrología Deportiva / U.M. Zatsiorki.—Edición Emilio Pérez Simperg.— Editorial Pueblo y Educación.--- Ciudad de la Habana: 1989.
Ozolin, N.G. “Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo”
El oro y la oscuridad: la vida gloriosa de Kid Pambele. Autor Alberto Salcedo Ramos.
Manual médico de la A.I.B.A
Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
Fisiología del ejercicio, López Chicharro.
Fundamentos teóricos de las capacidades físicas, Carlos Peral García.

https://www.efdeportes.com/efd190/acerca-del-talento-deportivo.htm (Talento)
https://g-se.com/que-es-un-talento-deportivo-bp-u57cfb26e6d50a (Talento)
Irúrtia & Iglesias, 2019), (detección, captación y selección)
Reglamento internacional de lucha - United Word Wrestling

Chirino, José. Morphofunctional evaluation in wrestlers for the individualization of training - Universidad de Granma, Cuba - **ISSN-e:** 1718-9088: 2021

MALLA CURRICULAR NATACION ALETAS JEC 2025

CIICLO 1, 2 INICIACION	
NIVEL	INICIACION
OBJETIVO EDUCATIVO:	Reconoce y aplica valores fundamentales : Respeto, disciplina, cumplimiento y responsabilidad
DESEMPEÑO:	Realizar Estilo espalda , estilo libre , estilo superficie en movimientos alterno y ondulatorio con bialetas y snorkel

INDICADORES DE LOGRO	VALORACION
Evalua la técnica del estilo espalda con bialetas . Salida , llegada deslizamiento subacuatico, viraje y llegas por 25 metros	5
Evalua la técnica del estilo libre con bialetas . Salida , desplazamiento subacuatico, viraje y llegas por 25 metros	5
Evalua la técnica de estilo superficie con bialetas, salida, deslizamiento subacuatico , viraje y llegada por 25 metros.	5
Manejo, purga y y dominio del snorkel	5

SEMANA	CLASE	TEMATICAS	OBJETIVO ESPECIFICO	CONTENIDOS A DESARROLLAR
1	1	Técnica estilo espalda	Realiza de manera eficiente el estilo espalda con bialetas	Trabajo de patada alterna con diferentes formas de posición dorsal y lateral con bialetas
				Control respiratorio para el estilo espalda
				Ciclo de brazada fase aerea y fase acuática,
				Coordinación del estilo completo en espalda con bialetas
				Recorridos compleltos con salidas y llegadas
	2	Técnica estilo espalda	Realiza de manera eficiente el estilo espalda aletas	Trabajo de patada alterna con diferentes formas de posición dorsal y lateral con aletas
				Control respiratorio para el estilo espalda
				Ciclo de brazada fase aerea y fase acuática,
				Coordinación del estilo completo en espalda con aletas
				Recorridos compleltos con salidas y llegadas
	3	Técnica estilo libre con Bialetas	Realizar las fase de la Brazada Aerea y acuatica con ciclo respiratorio	Demuestra un movimiento coordinado y fluido sin levantar la cabeza
				Manejo Control respiratorio del estilo libre respiración lateral
				Ejecuta movimientos alternos de piernas y brazos con bialetas

2				Realiza la brazada fase aerea y fase acuática
				Realiza Estilo libre por 25 metros con bialetas
	4	Técnica estilo libre con Bialetas	Realizar las fase de la Brazada Aerea y acuatica con ciclo respiratorio	Demuestra un movimiento coordinado y fluido sin levantar la cabeza
				Manejo Control respiratorio del estilo libre respiración lateral
				Ejecuta movimientos alternos de piernas y brazos con bialetas
				Realiza la brazada fase aerea y fase acuática
				Realiza Estilo libre por 25 metros con bialetas
3	5	Técnica movimientos ondularios en superficie o posicion hidrodinamica	Realizar desplazamientos en estilo completo	Desarrollo de la fuerza abdominal con el movimiento simultáneo de piernas
				Realiza desplazamientos en ondulaciones en diferentes posiciones ventral , dorsal y lateral
				Realiza ajustes en posición hidrodinamica, posición brazos, cabeza cadera y pies
				una posición adecuada de la cabeza entre los brazos, posicion de la manos una sobre la otra , extencion de los brazos en posicion hidrodinamica .
	6	Técnica movimientos ondularios en superficie o posicion hidrodinamica	Realizar desplazamientos en estilo completo	Desarrollo de la fuerza abdominal con el movimiento simultáneo de piernas
				Realiza desplazamientos en ondulaciones en diferentes posiciones ventral , dorsal y lateral
				Realiza ajustes en posición hidrodinamica, posición brazos, cabeza cadera y pies
				una posición adecuada de la cabeza entre los brazos, posicion de la manos una sobre la otra , extencion de los brazos en posicion hidrodinamica .
4	7	Tecnica y manejo del snolker	Dominio y purga del snorkel	Realiza patada ventral en superficie en posicion torpedo
				Realiza patada ventral en posicion de equlibrio
				Realiza patada ventral en posicion en felcha (p. hidrodinamica)
				Coordinacion patada y coclo respiratorio con el snolker
	8	Tecnica y manejo del snolker	Dominio y purga del snorkel	Realiza patada ventral en superficie en posicion torpedo
				Realiza patada ventral en posicion de equlibrio
				Realiza patada ventral en posicion en felcha (p. hidrodinamica)
				Coordinacion patada y coclo respiratorio con el snorkel

5	9	Gesto tecnico del estilo libre con snorkel	Realizar las fase de la Brazada Aerea y acuatica	Realiza brazada del estilo libre con snorkel
				Realiza movimientos alternos de piernas y brazos con bialetas con snorkel
				Coordinacion patada , brazada con cliclo respiratorio sin levantar la cabeza con el snolker
				Realiza un recorrido de 25 metros con snorkel
	10	Gesto tecnico del estilo libre con snorkel	Realizar las fase de la Brazada Aerea y acuatica	Realiza brazada del estilo libre con snorkel
				Realiza movimientos alternos de piernas y brazos con bialetas con snorkel
				Coordinacion patada , brazada con cliclo respiratorio sin levantar la cabeza con el snolker
				Realiza un recorrido de 25 metros con snorkel
6	11	Gesto tecnico del estilo superficie o posición hidrodinamica con bi aletas y snorkel	Dominar el control respiratorio con el snorkel	Desplazamientos en patada simultaneas con brazos al frente, cabeza dentro del agua y respiración con Snorkel
				corrección de postura cabeza cadera y pies
				movimiento ondulatorio con fuerza desde la cadera y terminando el empuje en los pies
				Recorridos estilo superficie con ciclo respiratorio con Snorkel
	12	Gesto tecnico del estilo superficie o posición hidrodinamica con bi aletas y snorkel	Dominar el control respiratorio con el snorkel	Desplazamientos en patada simultaneas con brazos al frente, cabeza dentro del agua y respiración con Snorkel
				corrección de postura cabeza cadera y pies
				movimiento ondulatorio con fuerza desde la cadera y terminando el empuje en los pies
				Recorridos estilo superficie con ciclo respiratorio con Snorkel
7	13	Técnica entrada al agua estilo estilo libre y estilo superficie y fase subacuatica aletas	Realizar entrada al agua , estilo libre y estilo superficie, fase subacuatica	Se posiciona en el partidor de manera correcta
				Pies paralelos, flexión de rodillas, cadera alta, manos en el partidor ,Se impulsa de manera horizontal
				Rompe el agua con una postura recta y ajustada
				Posición hidrodinámica (brazos en flecha, cabeza entre los brazos)
				Realiza movimiento ondulatorio saliendo antes de los 15mts, Purga el snorkel al salir del agua
	14	Técnica entrada al agua estilo estilo libre y estilo superficie	Realizar entrada al agua , estilo libre	Se posiciona en el partidor de manera correcta
				Pies paralelos, flexión de rodillas, cadera alta, manos en el partidor ,Se impulsa de manera horizontal
				Rompe el agua con una postura recta y ajustada

	14	estilo libre y estilo superficie y fase subacuatica aletas	y estilo superficie, fase subacuatica	Posición hidrodinámica (brazos en flecha, cabeza entre los brazos)
				Realiza movimiento ondulatorio saliendo antes de los 15mts, Purga el snorkel al salir del agua
8	15	Técnica viraje , estilo libre y estilo superficie aletas	Realizar el virjaje estilo libre y estilo superficie y fase subacuatica	El nadador se aproxima y empieza su giro a una distancia correcta
				Completa su giro a lo largo de su eje longitudinal y se empuja,
				Continua su fase subacuática y purga su snorkel al salir a la superficie
				En estilo bialetas y superficie se maneja el mismo principio
	16	Técnica viraje , estilo libre y estilo superficie aletas	Realizar el virjaje estilo libre y estilo superficie y fase subacuatica	El nadador se aproxima y empieza su giro a una distancia correcta
				Completa su giro a lo largo de su eje longitudinal y se empuja,
				Continua su fase subacuática y purga su snorkel al salir a la superficie
				En estilo bialetas y superficie se maneja el mismo principio
9	17	Técnica de llegada / toque estilo bialetas y estilo superficie	Realiza la llegada estilo bialetas y estilo superficie	Llega y toca la pared con una sola mano en prueba de bialetas.
				Llega y toca la pared en posicion de flecha en prueba de superficie.
	18	Técnica de llegada / toque estilo bialetas y estilo superficie	Realiza la llegada estilo bialetas y estilo superficie	Llega y toca la pared con una sola mano en prueba de bialetas.
				Llega y toca la pared en posicion de flecha en prueba de superficie.
10	19	Afianzar la Técnica de la salida , deslizamiento subacuatico y llegada / toque estilo bialetas y estilo	Realiza la salida , deslizamiento subacuatico , llegada estilo bialetas y estilo superficie	Salida , deslizamiento con bialetas.
				viraje , Llega estilo superficie y estilolibre superficie.
	20	Afianzar la Técnica de la salida , deslizamiento subacuatico y llegada / toque estilo bialetas y estilo superficie	Realiza la salida , deslizamiento subacuatico , llegada estilo bialetas y estilo superficie	Salida , deslizamiento con bialetas.
				viraje , Llega estilo superficie y estilolibre superficie.