Madrid, Cundinamarca, 28 de febrero del 2025

Señores:
GONZALO DE JESUS AMAYA FUENTES.
Director general del Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Madrid. **Anamaría Vargas Ruiz**
Profesional Universitario IDRM
Supervisor.
Madrid – Cundinamarca.

ASUNTO: PRESENTACIÓN DE PROGRAMA, CRONOGRAMA Y METODOLOGÍA DE TRABAJO en el marco del contrato CPS-101 -2025.

Cordial Saludo,

A continuación, remito el asunto de la referencia con el fin de que sea revisado y aprobado, para el inicio de las actividades:

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA:

1. Descripción del programa.

El programa de escuelas de formación del IDRM instituto de recreación y deportes del municipio de Madrid tiene como fin el aprovechamiento de tiempo libre en niños, niñas y adolescentes además la recreación y el deporte como herramienta fundamental.

El deporte y la recreación este año debe tener un impacto social y deportivo muy importante. el objetivo general de estos procesos es la vinculación de todos los niños, niñas y adolescentes con la finalidad de fortalecer aspectos deportivos-sociales además la importancia de que el deporte llegue a gran parte de la sociedad.

Según (Saavedra 2003) la natación es: "la habilidad que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido, normalmente el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance". Es importante y al ser implementado es un gran impacto benéfico a la sociedad, brindar a todos los ciudadanos el servicio de enseñanza de natación es una medida la cual garantiza al público una alternativa para la práctica deportiva. El presente documento se realiza con el fin de presentar un plan de trabajo acorde con lo pactado en el contrato para el desarrollo de las escuelas deportivas de natación del IDRM. Para esto fue necesario conocer los objetivos del programa y el objetivo del plan de desarrollo.

Durante el proceso, se trabaja los siguientes componentes:

Según Diaz (2016)

- Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón
- Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.
- Preparación teórica: Al escoger el método de entrenamiento apropiado para entrenar la natación, es requerido primero determinar las fuentes energéticas como es el sistema aeróbico, sistema anaeróbico aláctico y el sistema anaeróbico láctico y estos estarán relacionados directamente con la actividad que estemos realizando, es decir

Powered by CamScanner

duración del ejercicio, intensidad de la contracción muscular, etc.

- Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégica.
- Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

2. Motivación

A continuación se describen algunas estrategias de motivación establecidas de acuerdo al tiempo y experiencia del deportista o beneficiario del programa:

Nivel	Sub nivel	Tiempo aprox	Forma de promoción y motivación
Semillero 8 A 10		4 meses	Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático □ Aprender a nadar mínimo 2 estilos de la natación con sus respectivas reglas. □ Sensibilización en el medio acuático. □ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo. □ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros. □ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario. □ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos □ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades. □ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases
Iniciación 11 A 12		4 meses	Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático □ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas. □ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo. □ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros. □ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario. □ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos □ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades. □ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases

Powered by CamScanner

Fundamentación 13 A 14		4 meses	Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático □ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas. □ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo. □ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros. □ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario. □ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos □ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades. □ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases
Especialización 14 A 17		4 meses	Aprender a desenvolverse con facilidad y tranquilidad en el medio acuático □ Aprender a nadar los 4 estilos de la natación con sus respectivas reglas. □ Hacer clases acordes al proceso de aprendizaje de cada individuo. □ Reconocimiento por parte del formador cuando este logre alcanzar logros. □ Retroalimentación constante y asertiva para buscar un beneficio al usuario. □ Compromiso por parte del formador para buscar avanzar de una manera adecuada el aprendizaje de este deporte y de sus estilos □ Participar en festivales y competencias cuando los usuarios adquieran ciertas habilidades. □ Cumplir con el horario pactado, llevar ropa adecuada para la actividad y transmitir respeto en todas las clases

3. Público objetivo

La escuela de formación de natación es la oferta institucional del Instituto para la Recreación y Deporte de Madrid IDRM enfocado en garantizar la práctica deportiva de los diferentes grupos poblacionales en edades entre los 5 a 17 años, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre.

4. Ubicación.

Las sesiones se llevarán a cabo en el conjunto Tarento en la zona urbana del municipio, en el sector de zaragoza.

Powered by CamScanner

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA LA PAZ)

Niveles de trabajo

Semillero deportivo

Nivel Iniciación

Según Diaz (2016)

Preparación Técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégica

Nivel Fundamentación

Según Diaz (2016)

Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

Nivel especialización

Según Diaz (2016)

Preparación técnica: El estilo técnico de un campeón raramente será considerado como un modelo porque no siempre cumple la biomecánica lógica y la fisiología eficiente, por lo tanto no es aconsejable copiar la técnica de un campeón.

Preparación física: Es preciso conocer que es el rendimiento físico en el deporte, ya que cada metodología sirve para mejorar las condiciones del organismo para soportar cargas con más volumen e intensidad de entrenamiento.

Preparación táctica: Una de las reservas principales para alcanzar altos resultados deportivos es la habilidad para revelar las capacidades efectivas físicas, técnicas, psíquicas del deportista contra el adversario

Preparación psicológica: La preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas físicas, técnicas y táctico/estratégic

Bibliografía

- *Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. Lecturas: Educación física y deportes, 7(66)*
- *Díaz Martínez, N. P. (2016). Metodología utilizada por los entrenadores de natación y su incidencia en la preparación física con el propósito de cruzar el Lago San Pablo en*

Powered by CamScanner



5. Objetivos.

Objetivo general

• Implementar una Escuela de Formación Deportiva para el desarrollo de competencias sociales dirigida a niños, niñas y jóvenes del municipio de Madrid, con el fin de aportar a un desarrollo integral del individuo a través de la práctica de la natación.

Objetivos específicos

- ✔ Fortalecer la formación integral (cognitiva, comunicativa, creativa, socio-afectiva y motriz) mediante la formación de hábitos deportivos, de salud y valores de convivencia.
- ✔ Realizar un trabajo conjunto con los padres de familia para que sean corresponsables en la formación integral de los beneficiarios del programa
- ✔ Incentivar la práctica del deporte por intermedio de metodologías lúdico-recreativas que promuevan en los niños la satisfacción por aprender jugando.

6. Organización y recursos.

Recursos físicos

- Material de Flotación
- cronómetro

Espacio de trabajo

Escenario adecuado: Piscina

Implementos deportivos

- Indumentaria adecuada de los usuarios.

Recursos humanos

- instructor de natación
- salvavidas
- practicantes (no es obligatorio)

Powered by CamScanner

Los horarios y lugares de intervención propuestos son los siguientes:

Lugar	Nivel	Horarios	Número de beneficiarios
TARENTO	Iniciación (de 5 a 8 años) [X] Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ] Especialización (de 14 a 17 años) [ ] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]	Martes, miércoles, jueves y viernes 2:45 pm a 3:45 pm	Mínimo 20 [X] Mínimo 25 [ ]
TARENTO	Iniciación (de 5 a 8 años) [ ] Fundamentación (de 9 a 13 años) [X] Especialización (de 14 a 17 años) [ ] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]	Martes y jueves 3:45 pm a 4:45 pm	Mínimo 20 [X] Mínimo 25 [ ]
TARENTO	Iniciación (de 5 a 8 años) [ ] Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ] Especialización (de 14 a 17 años) [X] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]	Miércoles y viernes 3:45 pm a 4:45 pm	Mínimo 20 [X] Mínimo 25 [ ]
	Iniciación (de 5 a 8 años) [ ] Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ] Especialización (de 14 a 17 años) [ ] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]		Mínimo 20 [ ] Mínimo 25 [ ]
	Iniciación (de 5 a 8 años) [ ] Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ] Especialización (de 14 a 17 años) [ ] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]		Mínimo 20 [ ] Mínimo 25 [ ]
	Iniciación (de 5 a 8 años) [ ] Fundamentación (de 9 a 13 años) [ ] Especialización (de 14 a 17 años) [ ] Adultos (de 18 en adelante) [ ] Inclusión deportiva [ ]		Mínimo 20 [ ] Mínimo 25 [ ]
Cobertura total:			60

METODOLOGÍA POR GRUPO DE TRABAJO Y SEGÚN FASES SENSIBLES DE DESARROLLO:

Proceso de aprendizaje de la disciplina deportiva o actividad

Modelo(s) de enseñanza-aprendizaje (según autores).

Fases del desarrollo (según el texto anexo: RECOMENDACIONES GENERALES

Powered by CamScanner

la categoría juvenil a pertenecientes al Complejo Acuático Neptuno filial a la Liga Deportiva Cantonal de Otavalo en el año 2015 (Bachelor's thesis).

Anexos: cronograma de la propuesta

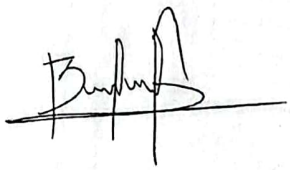
Agosto: Enseñanza y perfeccionamiento de estilo espalda

Septiembre: Enseñanza y perfeccionamiento estilo de libre

Octubre: Enseñanza Estilo Pecho

Noviembre: Enseñanza estilo Pecho, Inicio de estilo Mariposa

Atentamente,



Brian Andrés Flórez Cristancho
C.C. No. 1069585319 de Cachipay
Celular: 3227076315
Dirección: Interior 15 casa 5, Quintas De Zaragoza, Madrid-Cundinamarca

VoBo del coordinador del programa:

Powered by CamScanner