DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	JUAN CARLOS FLORIAN DOMINGUEZ
Documento de Identidad:	16221896
Cargo:	ENTRENADOR NATACION FORMACION
Correo Electrónico:	duncan529@gmail.com.co
Número de contacto:	3004351621
Disciplina / Modalidad:	NATACION FORMACION

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES
Las fechas establecidas en el cronograma de actividades se da cumplimiento a los objetivos propuestos en las sustentaciones, y en las entregas de los requerimientos solicitados por la sección deportes, las cuales contribuyeron al cumplimiento de los objetivos propuestos de acuerdo a las disposiciones y restructuración de las actividades por la situación del COVID-19 en la sección deporte EMAVI-GRUCA.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS
El de agosto se desarrolló en cuanto a los requerimientos implemento y realización del plan rayo, Las exposiciones estuvieron a cargo de los docentes en cuanto al conocimiento en las clases virtuales establecidas fortalezas en su formación y experiencia en el campo

Registro Fotográfico









Registro Fotográfico

https://www.facebook.com/1082096471840611/posts/3504982332885334/



YOUTUBE.COM

Nadar a crol correctamente con menos esfuerzo. Estilo libre suave. Natacion







Registro Fotográfico

imperdible!
este miercoles 15, seguimos con el 2do modulo de la capacitacion de Natación Formativa, esta vez vamos con ESTILO LIBRE, si sos profe,estudiante de ed fisica, instructor de natacion o simplemente es de tu area de interes, no dudes en comunicarte al mail notisplash@gmail.com y solicita la info. NO TE QUEDES AFUERA!🏊🏊🏊





Un TEST de natación para saber tu ritmo de nado actual: 10×100





FUERZA AÉREA COLOMBIANA

8

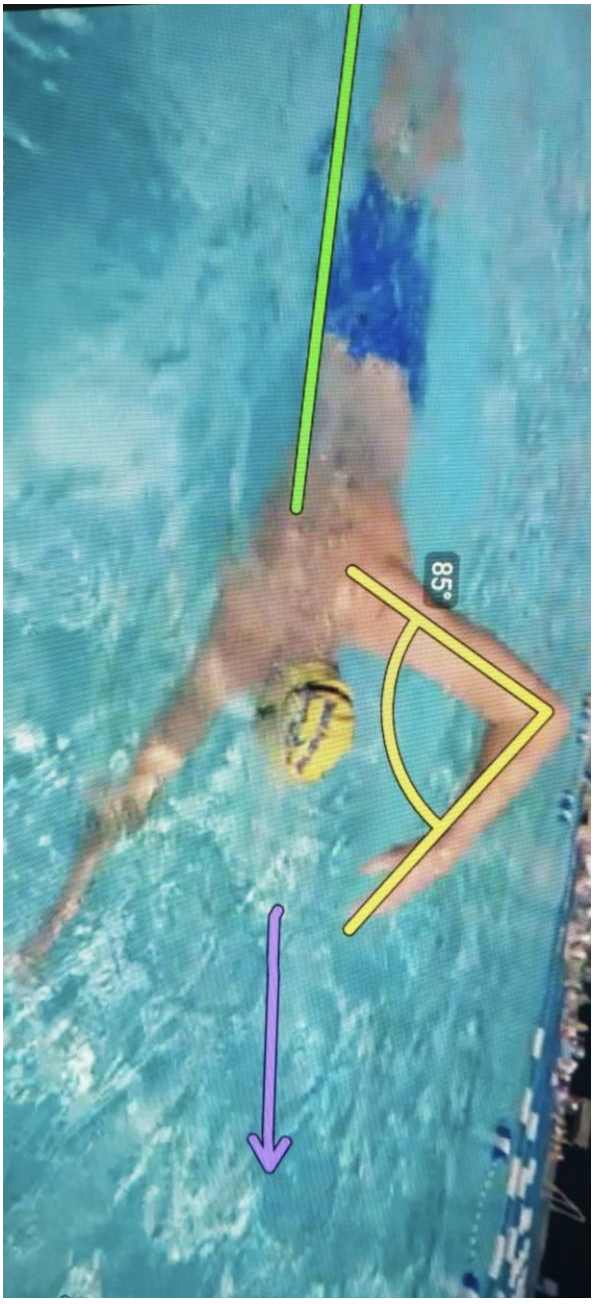
PLAN B – PLAN RAYO

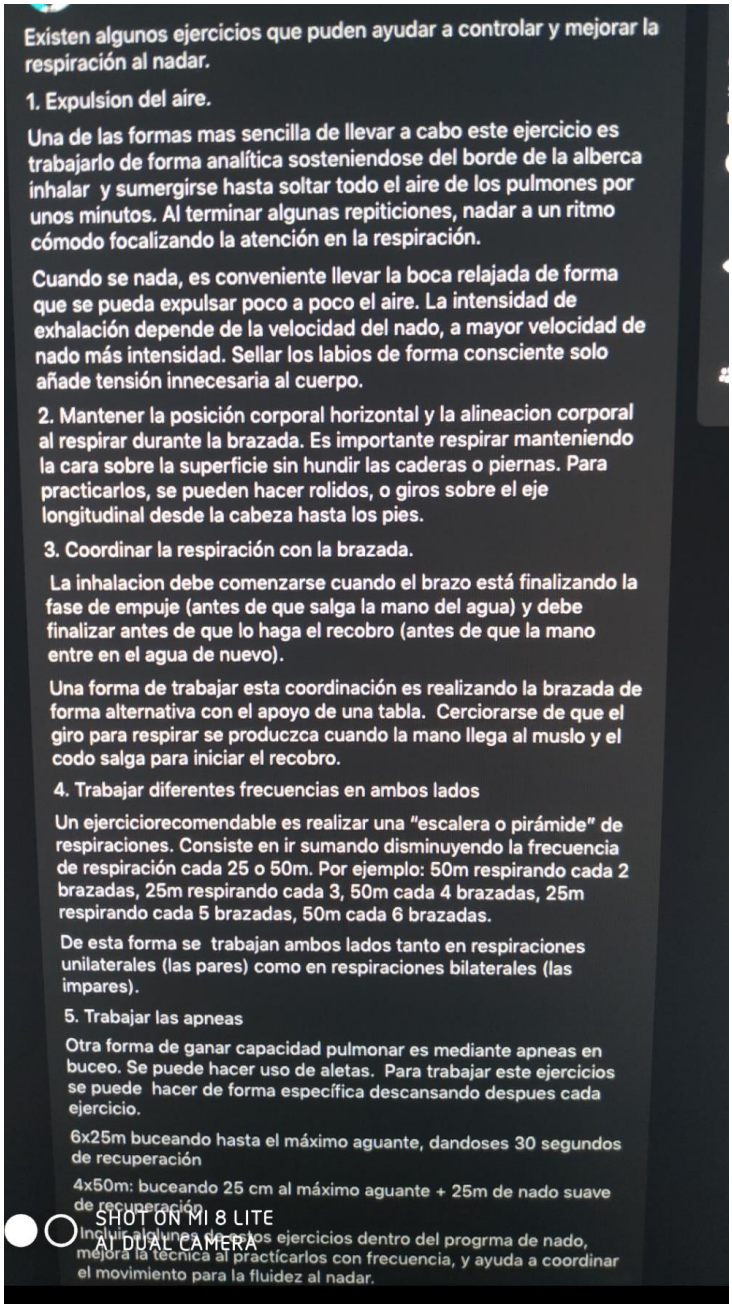
DESCRIPCIÓN			TELE-ENTRENAMIENTO POR DISCIPLINA EN EPOCA DE PLAN RAYO												
No.	APELLIDOS Y NOMBRES	ASIGNATURA	TODAS LAS DISCIPLINAS	NUTRICION 1	ENTRENAMIENTO FISICO (PROF. JULIAN) 1	ENTRENAMIENTO FISICO (PROF. ANDREA)2	ENTRENAMIENTO FISICO (PROF. JAIR)3	PSICOLOGIA DEPORTIVA 1	FISIOTERAPIA1	KINESIOLOGIA1	PSICOLOGIA DEPORTIVA1	NUTRICION 2	FISIOTERAPIA 2	REUNION GENERAL ESTUDIANTES + RPOFESORES
1	FREIMAN LEONEL ARIAS GARCIA	ATLETISMO CAMPO	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR	INMEDIATAMENTE SE ACTIVE PLAN RAYO 1 HR
2	HAROLD GOMEZ PEREZ	ATLETISMO FONDO												
3	JAIME ENRIQUE REVOLLO GOMEZ	BALONCESTO												
4	FRANCISCO JOSE FERREIRA PUERTAS	ESGRIMA FLORETE												
5	NATALIA JIMENEZ RAMIREZ SALAZAR	ESGRIMA SABLE												
6	MARINO ARTURO VIDAL ALOMIA	ESGRIMA ESPADA												
7	CRUZ BERMUDEZ LEIDY	FISIOTERAPEUTA												
8	JUAN PABLO ADAMES CAICEDO	FUTBOL												
9	ULPIANO SOLIS AREVALO	GOLF												
10	ORLANDO ARIAS BARONA	KINESIOLOGO												
11	LUIS CARLOS ALDANA CARDONA	NATACION ALTO RENDIMIENTO												
12	JUAN CARLOS FLORIAN DOMINGUEZ	NATACION FORMACION												
13	LUIS GUILLERMO NAVARRO GONZALEZ	ORIENTACION MILITAR												
14	NESTOR ENRIQUE SANDOVAL ACOSTA	PENTATLON MILITAR												
15	JULIAN ANDRES LOPEZ HERRERA	PREPARADOR FISICO												
16	JAVIER ENRIQUE AVENDAÑO GOMEZ	TAEKWONDO COMBATES												
17	ALEXANDER BORRERO SOLORZANO	TAEKWONDO POOMSES												
18	LUIS EDUARDO ECHEVAVARRIA MONTOYA	TENIS DE CAMPO												
19	BERNARDO JULIAN TOBAR PRADO	TIRO ARMAS CORTAS												
20	ALEJANDRA RIVEROS OSPINA	TIRO ARMAS LARGAS												
21	RAFAEL RODRIGUEZ CARDONA	TIRO CON ARCO												
22	GUSTAVO ALFREDO ACOSTA BARONA	VOLEIBOL												
23	SEBASTIAN OCAMPO VALLEJO	NUTRICIONISTA												
24	ROCIO VIVIANA ARROYO CARDONA	PSICOLOGO DEPORTIVO												
25	ANDREA MARIN LINARES	ATLETISMO PISTA												
26	JAIR RIVAS URRESTI	ATLETISMO PISTA												

INTEGRIDAD - SEGURIDAD - HONOR - VALOR - COMPROMISO

Activar Windows




85°


Existen algunos ejercicios que puden ayudar a controlar y mejorar la respiración al nadar.
1. Expulsion del aire.
Una de las formas mas sencilla de llevar a cabo este ejercicio es trabajarlo de forma analítica sosteniendose del borde de la alberca inhalar y sumergirse hasta soltar todo el aire de los pulmones por unos minutos. Al terminar algunas repiticiones, nadar a un ritmo cómodo focalizando la atención en la respiración.
Cuando se nada, es conveniente llevar la boca relajada de forma que se pueda expulsar poco a poco el aire. La intensidad de exhalación depende de la velocidad del nado, a mayor velocidad de nado más intensidad. Sellar los labios de forma consciente solo añade tensión innecesaria al cuerpo.
2. Mantener la posición corporal horizontal y la alineacion corporal al respirar durante la brazada. Es importante respirar manteniendo la cara sobre la superficie sin hundir las caderas o piernas. Para practicarlos, se pueden hacer rolidos, o giros sobre el eje longitudinal desde la cabeza hasta los pies.
3. Coordinar la respiración con la brazada.
La inhalacion debe comenzarse cuando el brazo está finalizando la fase de empuje (antes de que salga la mano del agua) y debe finalizar antes de que lo haga el recobro (antes de que la mano entre en el agua de nuevo).
Una forma de trabajar esta coordinación es realizando la brazada de forma alternativa con el apoyo de una tabla. Cerciorarse de que el giro para respirar se produczca cuando la mano llega al muslo y el codo salga para iniciar el recobro.
4. Trabajar diferentes frecuencias en ambos lados
Un ejerciciorecomendable es realizar una "escalera o pirámide" de respiraciones. Consiste en ir sumando disminuyendo la frecuencia de respiración cada 25 o 50m. Por ejemplo: 50m respirando cada 2 brazadas, 25m respirando cada 3, 50m cada 4 brazadas, 25m respirando cada 5 brazadas, 50m cada 6 brazadas.
De esta forma se trabajan ambos lados tanto en respiraciones unilaterales (las pares) como en respiraciones bilaterales (las impares).
5. Trabajar las apneas
Otra forma de ganar capacidad pulmonar es mediante apneas en buceo. Se puede hacer uso de aletas. Para trabajar este ejercicios se puede hacer de forma específica descansando despues cada ejercicio.
6x25m buceando hasta el máximo aguante, dandoses 30 segundos de recuperación
4x50m: buceando 25 cm al máximo aguante + 25m de nado suave de recuperación
Incluir algunos de estos ejercicios dentro del progrma de nado, mejora la tecnica al practicarlos con frecuencia, y ayuda a coordinar el movimiento para la fluidez al nadar.
SHOT ON MI 8 LITE
AI DUAL CAMERA



JUAN CARLOS FLORIAN DOMINGUEZ
CC 16221896 DE CARTAGO VALLE
duncan529@gmail.com.co
3004351621