

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO DE 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: Adaptación

NOMBRE DE LOS FORMADORES: Gómez Leguizamo María Alexandra, Ramírez Palacios Jonathan Eduardo y Moreno Caicedo Jorge Alexander

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1	FAMILIARIZACIÓN EN EL MEDIO ACUÁTICO Familiarizar a los escolares con el medio acuático, las normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas y el buen comportamiento en la piscina.	1. Reconocimiento del espacio dentro y fuera del agua.	1. Escucho y comprendo las reglas y normas de jornada escolar complementaria. 2. Reconocer las instalaciones, reglas y normas básicas para el ingreso al agua. 3. Cuido mi presentación personal y el entorno.	Se realizará una introducción para tomar conciencia de las normas y deberes que se deben de tener dentro y fuera de las instalaciones, mediante un video de sensibilización para los (NNAJ).

		<p>2. Explorar y reconocer las posibilidades de movimiento que ofrece el medio acuático.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar entradas y salidas de seguridad, con control respiratorio ejecutando habilidades motrices básicas. 2. Realizar desplazamientos frontales, laterales en posición bípeda, saltos pequeños estáticos y dinámicos. 3. Realizar desplazamientos con y sin material a una distancia de 2 a 5 metros. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza entradas al agua en diferentes posiciones con y sin elementos, mostrando seguridad y confianza en el medio acuático. 2. Ejecuta habilidades motrices básicas con desplazamientos con apoyos plantares. 3. Abandonó progresivamente de cualquier tipo de apoyo.
		<p>3. Afianzar el control respiratorio en el medio acuático.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Experimento las fases del control respiratorio, boca boca - boca nariz. 2. realizar apneas voluntarias de 3 a 4 segundos. 3. Realizar desplazamientos con inmersiones. 4. Manejar inmersiones cortas, medias y profundas en recorridos de 2 a 3 mts. 5. Realizar el proceso respiratorio de inhalación (boca) y exhalación (boca o nariz) de 5 a 10 segundos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlo mi respiración y las inmersiones cortas, y ejecuté ciclos respiratorios Boca-boca / Boca - nariz. 2. Reconozco apneas voluntarias cortas. 3. Descubro las inmersiones como control respiratorio. 4. Implemento inmersiones con apoyo con y sin desplazamiento. 5. Desarrollo actividades que me permiten relacionarme con el

				fondo: Inmersiones parciales y totales con y sin apoyo.
		4. Consolidar el esquema corporal en la realización de diferentes movimientos en posición ventral - dorsal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar flotaciones en diferentes posiciones descubriendo y experimentando desplazamientos en posición ventral, dorsal y lateral. 2. Realizar ejercicios con seguridad, reconociendo ejercicios de habilidades básicas. 3. Mantener la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios, involucrando ejercicios y tiempos propuestos. 4. Realizar cambios de posición de ventral a dorsal. 5. Explorar movimientos de miembros inferiores y superiores. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecuto diversas formas de flotación ventral, dorsal con y sin apoyos. 2. reconozco las posiciones básicas: Agrupado, estrella, torpedo, equilibrio y flecha. 3. Afianzó el ajuste postural. 4. Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático fortaleciendo el ajuste postural. 5. Propongo formas jugadas para descubrir los desplazamientos ventrales y dorsales.

			<p>6. Reconocer la lateralidad en relación al espacio y posición de mi cuerpo.</p> <p>7. Demostrar Flotación ventral y dorsal con y sin apoyo.</p>	<p>6. Manifiesto la ubicación espacial.</p> <p>7. Comprendo la diferencia entre movimientos alternos y simultáneos, demostrando Flotación ventral con y sin apoyo.</p>
2	<p>DESARROLLO, PROCESO Y CONCIENCIA EN EL MEDIO ACUÁTICO</p> <p>Conocer, aplicar, y controlar en forma global y segmentaria, movimientos corporales que se utilizan en desplazamientos dentro y fuera del agua, la manipulación de objetos y otros.</p>	<p>1. Conocer las reglas y normas que se requieren para desarrollar la actividad en el medio acuático.</p>	<p>1. Informar las generalidades del programa y de los requisitos de aseo y presentación personal.</p> <p>2. Acato las medidas de prevención y seguridad acuática.</p>	<p>Se realizará una introducción para tomar conciencia de las normas y deberes que se deben de tener dentro y fuera de las instalaciones, mediante un video de sensibilización para los (NNAJ).</p>

		2. Potenciar los patrones básicos de movimiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exploro opciones de movimiento en el medio acuático. 2. Realizar desplazamientos en distancias prolongadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evalúo mi percepción de tiempo y espacio, lateralidad, juego y lúdica funcional. 2. Desarrollo mi locomoción y patrones básicos de movimiento, suspensión, recepciones y lanzamientos dentro del agua.
		3. Afianzar el control respiratorio.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sensibilizar la mecánica respiratoria. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecuta y perfecciona el control respiratorio boca-nariz y nariz-boca, en la realización de inmersiones parciales.
		4. Enfatizar y desarrollar la tonicidad corporal en las flotaciones ventral y dorsal de forma autónoma.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar desplazamientos en posición ventral y dorsal. 2. realizar flotaciones ventrales, dorsales con y sin apoyo móvil, 3. Realizar apneas voluntarias, boca-nariz, boca-boca cuando ejecuto las propulsiones. 4. Realizar torpedo, equilibrio, estrella, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mejoro mi ajuste corporal, posiciones básicas, relación tensión-relajación, independencia segmentaria. 2. Realizo ajuste corporal segmentario, apoyos y deslizamientos ventrales y dorsales. 3. Logré hacer apneas y control respiratorio por

			<p>agrupado e hidrodinámica articulada.</p> <p>5. Realizar desplazamientos con y sin apoyos, a distancias prolongadas.</p> <p>6. Ejecutar desplazamientos en posición ventral y dorsal.</p>	<p>boca-nariz de manera controlada.</p> <p>4. Logro Independencia motriz, con el control segmentario y ajuste corpora.</p> <p>5. Ejecuto los deslizamientos con y sin apoyo involucrando movimientos de miembros inferiores.</p>
3	<p>CONCIENCIA Y DOMINIO EN EL MEDIO ACUÁTICO.</p> <p>Generar conocimiento de las normas propias de la práctica y apropiación por el espacio, materiales y en general por el medio acuático, así como el desarrollo de la clase y del programa.</p>	<p>1. Flotación prolongada (de dorsal y ventral sin ayuda).</p> <p>2. Entrada al agua de diferentes formas (salto, caída controlada).</p> <p>3. Experimentos en movimientos controlados naturales en el medio acuático.</p> <p>4. Mejorar el control y ajuste corporal.</p>	<p>1. Flotación en estrella dorsal y ventral (variando la duración).</p> <p>2. Saltos de pie y de cabeza.</p> <p>3. Salida del agua con diferentes técnicas (usando objetos como apoyo).</p> <p>4. Juegos de rescate (lanzar un objeto sumergible).</p> <p>5. Ejercicios para cambios de posición. (patada torpedo-patada espalda)</p>	<p>1. El estudiante demuestra seguridad y confianza en el medio acuático.</p> <p>2. Aplica las habilidades de supervivencia en diferentes situaciones.</p> <p>3. Ajusto mi cuerpo a las situaciones para los diferentes desplazamientos.</p> <p>4. Experimento y encuentro ventajas en el manejo del</p>

				equilibrio estático, dinámico y de recuperación.
4	<p>DOMINIO TÉCNICO EN EL MEDIO ACUÁTICO.</p> <p>Familiarizar al estudiante al medio acuático desde el cumplimiento de las normas, la sana convivencia y la participación activa en la sesiones de clase del centro de interés natación.</p>	<p>1.Afianzar la acción consciente de la respiración para su adecuado control.</p> <p>2.Coordinación básica de los movimientos (respiración, braceo, pataleo).</p> <p>3.Coordino el desplazamiento en flotación ventral (énfasis en ajuste postural y ciclos respiratorios).</p>	<p>1.Ejercicios de apneas cortas (obstáculos y con objetos de un lado a otro).</p> <p>2.Patada con tabla (aumentando la velocidad).</p> <p>3.Braceo de crol y espalda con churro (corrigiendo la técnica).</p> <p>4.Patada de crol y espalda con tabla (aumentando la velocidad).</p> <p>5.Nado de crol y espalda (distancias cortas, enfocándose en la coordinación).</p>	<p>1.Controlo el ciclo respiratorio por boca - boca, boca- nariz.</p> <p>2.Realizo inmersiones parciales y totales con mis experiencias previas.</p> <p>3.combino las posiciones básicas en miembros superiores y inferiores.</p> <p>4.Coordino, armónica y rítmica de los movimientos alternos.</p>

		4.Domino con confianza y control corporal		

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: HABILIDADES BASICAS (ADAPTACION 2)

NOMBRE DE LOS FORMADORES: MARIA CONSUELO MARTINEZ CAMACHO- ERIC MARLON NEUTA VELOSA - OMAR ALEJANDRO CASTRO

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1	Familiarizar a los escolares con el medio acuático, normas y buen uso del espacio en miras alcanzar seguridad y confianza en la realización de las habilidades básicas a ejecutar y el buen comportamiento en la piscina	Crear, participar, reconocer, afianzar integrar y mejorar el esquema corporal con control respiratorio	<ul style="list-style-type: none">-Ejecuta desplazamientos con apoyo móvil (tabla, gusano, pullboy)-Ejecuta flotaciones involucrando posturas básicas con ajuste corporal con apoyo (estrellita, torpedo)-Ejecuta inmersiones parciales y totales a diferentes profundidades-El escolar realiza entradas al agua-Identificar el esquema corporal - Abducción-Aducción.- Realizar desplazamientos con apoyo móvil- Ejecutar movimientos alternos y simultáneos subacuáticos de MS y MI.-Realizar ajuste postural en la entrada al agua (sentados, arrodillado) borde piscina.-Realizar desplazamientos con movimientos alternos y simultáneos de MS y MI.-Ejecutar cambios de dirección en inmersiones	<ul style="list-style-type: none">1.El escolar realiza desplazamientos con control respiratorio y ajuste postural2.Ejecuta la mecánica respiratoria en los cambios de ejes y planos corporales.3.Utilizo apoyos móviles para el desplazamiento4.Desarrolla ajuste postural para la realización de los movimientos alternos y simultáneos en posición dorsal.5.Mantiene la relajación muscular en la ejecución de los ejercicios6.Identifico las posibilidades de movimiento para el desplazamiento simultáneo.

			-Realizar deslizamiento y propulsión sub acuática -Ejecutar cambios en ejes y planos corporales giros y rollos	
2	Identificar y valorar la importancia del autocuidado, el cumplimiento de normas de comportamiento y la relación con las personas y el entorno.	Desarrollar, construir, perfeccionar y sincronizar la globalidad de los estilos espalda y libre	* Desplazamientos en posición dorsal con apoyo móvil y patada alterna por 4 repeticiones 2 series. * Desplazamientos en posición dorsal si apoya móvil y patada alterna 4 repeticiones por 3 series. * Desplazamientos en posición ventral con apoyo móvil y patada alterna por 4 repeticiones 3 series. *Desplazamientos en posición ventral sin apoyo móvil y patada alterna 4 repeticiones 3 series. *Desplazamientos *Desplazamientos con cambios de posición apoyo móvil y patada alterna ventral-dorsal-ventral. 4 repeticiones 3 series. *Desplazamientos en posición lateral de seguridad con apoyo móvil 4 repeticiones por 3 series. *Desplazamientos en posición ventral, dorsal, lateral realizando posiciones básicas de natación con patada alterna. Flechita Torpedo Equilibrio 4 repeticiones 3 series. Giros hacia atrás y hacia adelante	1.Globalidad del estilo espalda 2.Globalidad del estilo libre. 3. Mantener el esquema de la mecánica respiratoria y los apoyos de miembros inferiores y superiores. 4.Demostrar cambios de posición dorsal a lateral y ventral a lateral. 5.Evidenciar alineación en la segmentación corporal (cabeza, tronco, extremidades), durante la realización de cambios de posición. 6. Respirar técnicamente en la ejecución del estilo libre y espalda durante recorridos de 15 o 25 metros. 7. Ejecutar la brazada elemental del estilo espalda y libre en 15 o 25 metros. 8. Realizo rollos adelante y atrás con apoyo de pies, aproximaciones y ondulaciones.

3	Ejecutar acciones motrices que involucren movimientos alternos, movimientos simultáneos y cambios de postura en las diferentes posiciones (ventral, dorsal y lateral para fortalecer los desplazamientos en el medio acuático	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajuste corporal 2. Control respiratorio 3. Coordinación general de movimientos alternos ventral y dorsal. 4. Coordinación general de movimientos simultáneos en ventral y dorsal. 5. Cambios de posición. Resistencia aeróbica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutar flotaciones en diferentes posturas (estrella, torpedo, agrupado, flechita) en diferentes posiciones (ventral y dorsal) haciendo progresión desde con apoyos móviles, hasta sin apoyo. 2. Ejecutar desplazamientos en posición ventral y dorsal con apoyos móviles (tabla) involucrando los diferentes agarres del elemento (alto, medio y bajo). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajusta su cuerpo de manera adecuada en la realización de flotaciones ventrales y dorsales. 2. Ejecuta de manera fluida y coordinada desplazamientos en posición ventral y dorsal involucrando movimientos alternos de miembros inferiores y miembros superiores. 3. Ejecuta de manera fluida desplazamientos en con cambios de posición

			<p>3. Ejecutar desplazamientos con movimientos alternos, ayuda de apoyo móvil y un elemento en medio de sus piernas para obligar a hacer conciencia en la movilidad del tobillo.</p> <p>4. Ejecutar desplazamientos en posición lateral con apoyo móvil.</p> <p>5. Ejecutar desplazamientos en posición ventral con inmovilidad de los miembros inferiores (colocar una tabla o pullbuoy sujeta por los tobillos) buscar que el nadador descubra como avanzar moviendo alternadamente sus manos.</p> <p>6. Ejecutar desplazamientos en posición lateral con movimientos alternos de miembros inferiores. Progresión de con elemento móvil a sin apoyo móvil.</p> <p>7. Ejecutar Sculling con inmovilidad de miembros inferiores.</p> <p>8. Ejecutar vadeo de avance (perrito) buscando involucrar control respiratorio en diferentes distancias.</p> <p>9. Ejecutar sculling buscando avanzar en sentido contrarios al que normalmente avanzan (posición ventral y dorsal)</p> <p>10. Ejecutar desplazamientos sentados sobre una tabla y buscando avanzar con movimientos simultáneos de sus manos (ajuste corporal y movimientos simultáneos)</p>	<p>(ventral-lateral-dorsal-lateral-ventral) temporizando cada acción.</p> <p>4. Ejecuta desplazamientos de manera coordinada, involucrando movimientos simultáneos de miembros inferiores y miembros superiores en posición ventral y dorsal.</p> <p>Realiza movimientos coordinados en diferentes distancias, involucrando el control respiratorio como medio para lograr cada una de ellas.</p>
--	--	--	---	---

			<p>11. Ejecutar desplazamientos sentados sobre una tabla imaginaria, inmovilidad de piernas y ayuda de sus manos (ambos sentidos: adelante y atrás)</p> <p>12. Ejecutar aducciones y abducciones de miembros inferiores con apoyo móvil. (ventral y dorsal)</p> <p>13. Ejecutar aducciones y abducciones de miembros superiores con inmovilidad de miembros superiores (ventral y dorsal).</p> <p>14. Ejecutar combinación de aducciones y abducciones buscando coordinación y fluidez en miembros inferiores y miembros superiores. (ventral y dorsal)</p> <p>15. Ejecutar desplazamientos en posición ventral, lateral y dorsal involucrando ondulaciones)</p> <p>16. Ejecutar desplazamientos combinando movimientos simultáneos (miembros inferiores) y movimientos alternos (miembros superiores) y viceversa.</p> <p>Ejecutar cambios de posición con comandos específicos (movimientos alternos o movimientos simultáneos)</p>	
4	Lograr autonomía tanto debajo del agua como en la superficie generando confianza en el trascurso de los desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> Realiza inmersiones con control respiratorio con y sin ayuda (compañero. Profesor u otro elemento) 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de inmersión con apoyo del docente o compañeros Realiza ejercicios de inmersión con apoyo de sumergibles Desarrolla desplazamientos con elementos de apoyo en 	<ul style="list-style-type: none"> Hace inmersiones en diferentes profundidades Recoge sumergibles del fondo de la piscina Ejecuta desplazamientos en posición ventral (15 a 25 mts)

		<ul style="list-style-type: none"> Realiza desplazamientos en diferentes distancias posición ventral, dorsal y lateral (con apoyo y sin apoyo) Realizar cambios de posición con y sin elemento Realiza movimientos alternos y simultáneos de brazos y piernas generando desplazamientos en el agua (con y sin apoyo) 	<p>diferentes posiciones. (tabla, gusanos,pullboy)</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrolla cambios de posición con y sin elemento de apoyo (tabla,gusanos,pullboy) Realiza movimientos alternos de piernas con y sin elemento de apoyo(10 a 25 mts.) Realiza movimientos simultáneos de piernas con y sin elemento de apoyo(10 a 25 mts.) Realiza movimientos alternos de brazos con y sin elemento de apoyo(10 a 25 mts.) Realiza movimientos simultáneos de brazos con y sin elemento de apoyo(10 a 25 mts.) Desarrolla desplazamientos combinando patada y brazada alterna y simultanea con elementos de apoyo Desarrolla desplazamientos combinando patada y brazada alterna y simultanea sin elementos de apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta desplazamientos en posición dorsal (15 a 25 mts) Ejecuta desplazamientos en posición lateral (15 a 25 mts) Elabora cambios de posición de forma estática y dinámica (desplazamiento) Elabora patada alterna y simultanea (15 a 25 mts. Ejecuta brazada alterna y simultanea (15 a 25 mts. Realiza combinación de patada alterna y simultanea
--	--	---	---	---

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO DE 2025

OBJETIVO:

Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR:

Pre Estilo Alternos

NOMBRE DE LOS FORMADORES:

Nancy Liliana Peña Téllez
Diana Mercedes Garaycoa Díaz
Liliana Gineth Pinzón Baena

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1	Exploro movimientos corporales globales y segmentarios de brazos y piernas teniendo en	Realiza la globalidad de estilos alternos junto con la salida y el viraje.	-Patada alterna fuera del agua 6 repeticiones, 2 series. 10 repeticiones, 2 series, 15 repeticiones, 2 series, 20 repeticiones, 2 series. -Patada alterna dorsal y ventral en posiciones básicas, torpedo, equilibrio, flecha y lateral, con y sin apoyo, a diferentes distancias, 4, 6, 8, 10, 12 metros (25	-El estudiante realiza desplazamiento en globalidad de estilo espalda y libre en 12 metros o 25 metros.

Jornada Escolar
Complementaria

C.I NATACIÓN

	<p>cuenta el reconocimiento del cuerpo en el control de las habilidades motrices en el medio acuático.</p>	<p>metros), realizando cambios de ritmo, y reforzando con correcciones.</p> <p>-Miembro inferior fuera del agua, sobre el borde, por parejas uno sostiene los pies fuera del agua el otro realiza la brazada alterna, 6 repeticiones, 2 series. 10 repeticiones, 2 series, 15 repeticiones, 2 series, 20 repeticiones, 2 series.</p> <p>-Brazada alterna con apoyo, 3 repeticiones brazo derecho, luego izquierdo, por 12 metros. 2 repeticiones brazo derecho, luego izquierdo, por 12 metros. 1 repetición brazo derecho, 6 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros. 1 repetición brazo derecho, 5 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros. 4 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros. TODO CON MOVIMIENTO ALTERNO DE PIERNAS.</p> <p>-Realizo movimiento simultaneo de brazos, teniendo en cuenta el empuje, 2 repeticiones torpedo 3 segundos, 3 repeticiones torpedo 3 segundos, 4 repeticiones torpedo 3 segundos con movimiento alterno de piernas, por 12 metros.</p> <p>-Patada y brazada alterna dorsal, con correcciones por 12 metros, 5 repeticiones.</p> <p>-Rollo adelante, en el borde, 5 repeticiones, rollo adelante, en el borde, con empuje en la pared 5 repeticiones.</p> <p>-Arco fuera del agua, movimiento de brazos simultaneo hacia atrás, salida de espalda, 20 repeticiones.</p> <p>-Patada alterna lateral derecha, 6 segundos, cambio a izquierda, 6 segundos, lateral derecha 8 segundos, cambio a izquierda, 8 segundos, lateral derecha 10</p>	<p>-El estudiante realiza salida y viraje correspondientes a pre estilos alternos.</p>
--	--	---	--

			<p>segundos, cambio a izquierda, 10 segundos, lateral derecha 12 segundos, cambio a izquierda, 12 segundos, con y sin apoyo.</p> <p>-Respiración lateral desde el borde, el tronco y miembro inferior fuera del agua, un brazo extendido al frente con apoyo, 10 repeticiones por derecha, 10 repeticiones por izquierda.</p> <p>-Patada alterna ventral con apoyo, respiración lateral, por derecha, y luego izquierda 4 metros, 6 metros, 8 metros y 12 metros.</p> <p>-Brazada alterna fuera del agua en el borde de la piscina, 20 repeticiones.</p> <p>- Brazada alterna fuera del agua en el borde de la piscina, con respiración lateral, 20 repeticiones.</p> <p>-Miembro inferior fuera del agua, sobre el borde, por parejas uno sostiene los pies fuera del agua el otro realiza la brazada alterna con ciclo respiratorio y apoyo, 6 repeticiones, 2 series. 10 repeticiones, 2 series, 15 repeticiones, 2 series, 20 repeticiones, 2 series.</p> <p>- Brazada alterna con apoyo, 3 repeticiones brazo derecho, luego izquierdo, por 12 metros. 2 repeticiones brazo derecho, luego izquierdo, por 12 metros. 1 repetición brazo derecho, 6 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros. 1 repetición brazo derecho, 5 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros. 4 segundos hasta que llegue al agua fase aérea, luego izquierdo, por 12 metros.</p> <p>Patada y brazada alterna dorsal, con correcciones por 12 metros, 5 repeticiones.</p>	
--	--	--	---	--

			<p>-Rollo adelante, en el borde, 5 repeticiones, rollo adelante, en el borde, con empuje en la pared 5 repeticiones.</p> <p>-Entrada al agua de cabeza desde arrodillado, 5 repeticiones, desde cuclillas, 5 repeticiones, de pie 5 repeticiones.</p>	
2	<p>Exploro movimientos corporales globales y segmentarios de brazos y piernas a partir del reconocimiento de mi cuerpo, con el objeto de cualificar el control de las habilidades motrices en el medio acuático.</p>	<p>Realiza globalidad de estilo espalda y libre de manera coordinada y rítmica, controlando la postura corporal</p>	<p>-Patada alterna en posición dorsal y ventral en diferentes distancias, 2 x 12 -25 metros, realizando cambios de ritmo, enfocándonos en el ajuste corporal.</p> <p>-Patada alterna dorsal y ventral en posiciones básicas, equilibrio, torpedo y flecha distancias largas 2 x 12- 25 metros</p> <p>-Brazada alterna en posición ventral y dorsal sin apoyo realizando distancias largas, 2x 25 metros, enfatizando momentos como el sculling.</p> <p>-Brazada alterna en posición ventral sin apoyo, largas distancias identificando la fase aérea realizando una técnica correcta, ejecutando la respiración lateral cada 3 brazadas, se realiza 2 x 25 metros.</p> <p>-Brazada alterna en posición ventral con apoyo haciendo énfasis en el punto muerto (posición hidrodinámica) realizando la respiración 1:1, se realiza 2 x 25 metros,</p> <p>- Brazada alterna posición ventral ejecutando la respiración y enfatizando la posición de la cabeza, cuerpo y piernas en el momento de realizar el sculling.</p> <p>-Brazada y patada alterna posición ventral (pre estilo libre) en su globalidad, teniendo un ritmo en la respiración y sus movimientos propios del pre estilo.</p>	<p>-Reconoce el ajuste corporal realizando cambios de posición.</p> <p>-Aplica la mecánica respiratoria propia del estilo espalda y estilo libre</p>

			- Brazada y patada alterna posición dorsal (pre estilo espalda) en su globalidad, teniendo un ritmo en la respiración y sus movimientos propios del pre estilo.	
3	Incorporo posibilidades de movimiento siguiendo ritmo y coordinación propias del nivel de aprendizaje.	Domina las habilidades y destrezas propias para la ejecución de forma global de los movimientos alternos.	<p><u>MOVIMIENTOS ALTERNOS EN POSICIÓN DORSAL:</u></p> <p>CALENTAMIENTO: Ejercicios coordinativos</p> <ol style="list-style-type: none"> En posición dorsal: <ul style="list-style-type: none"> 50m: Brazada de pecho invertido con patada alterna 50m: Estilo espalda 100m: <p>PARTE CENTRAL:</p> <ol style="list-style-type: none"> En posición dorsal: <ul style="list-style-type: none"> 100m: Torpedo con patada alterna (25m) + estilo espalda (25m) 100m: Equilibrio con patada alterna (25m) + estilo espalda (25m) 100m: Flecha con patada alterna (25m) + estilo espalda (25m) 100m: Estilo espalda ritmo (5 brazadas suave x 5 brazadas rápido) + estilo espalda recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar la coordinación elemental de la brazada del estilo libre. Ejecutar la coordinación elemental de la brazada del estilo espalda Realizar ejercicios continuos a diferentes ritmos y distancias. Ejecuto de manera coordinada la patada, brazada y respiración dominante. Ejecuto de manera continua cada uno de los estilos propuestos.

			<ul style="list-style-type: none"> - 100m: Estilo espalda progresivo (25m) + estilo espalda recuperación (25m) <p>CAPACIDAD FÍSICA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estilo espalda: <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 25m 35-40" + 10" descanso - Hidratación 2. En posición dorsal: <ul style="list-style-type: none"> - 100m: Patada alterna con tabla (25m) + Estilo espalda con tabla (25m) 3. Estilo espalda: <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 25m 35-40" + 10" descanso - Hidratación <p>RETO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se distribuyen en grupos con la misma cantidad de estudiantes, cada grupo este asignado en un carril y con la misma cantidad de elementos (tablas, figuras, juguetes) para cada grupo. 	
--	--	--	---	--



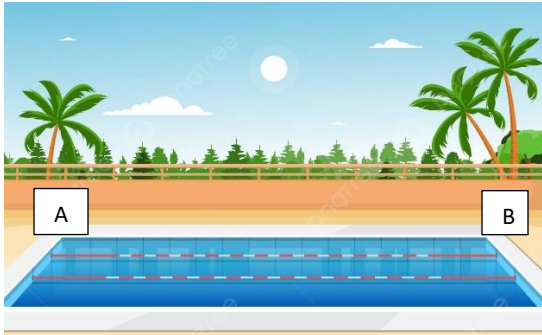
En el punto A, se encuentran todos los equipos
En el punto B, se encuentran los elementos
A la señal del formador, todos deben ir hacia el punto B en estilo espalda para buscar 2 elementos por cada persona luego, deben regresar al punto A en estilo espalda (con un objeto en cada mano) para organizar los objetos de acuerdo a la indicación.
El primer equipo en completar la organización de los objetos, le puede asignar un reto a los equipos perdedores.

PARTE FINAL:

1. 100m de estilo espalda suave
2. Estiramiento
3. Retroalimentación

MOVIMIENTOS ALTERNOS EN POSICIÓN VENTRAL:

			<p>CALENTAMIENTO: Ejercicios coordinativos</p> <p>2. En posición ventral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50m: Brazada de pecho con patada alterna - 50m: Vadeo dinámico (perrito) - 100m: Brazada de pecho con patada (25m) + vadeo (25m) <p>PARTE CENTRAL:</p> <p>2. En posición ventral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100m: Torpedo con patada alterna (25m) + estilo libre (25m) - 100m: Equilibrio con patada alterna (25m) + estilo libre (25m) - 100m: Flecha con patada alterna (25m) + estilo libre (25m) - 100m: Estilo libre ritmo (5 brazadas suave x 5 brazadas rápido) + estilo libre recuperación - 100m: Estilo libre progresivo (25m) + estilo libre recuperación (25m) 	
--	--	--	---	--

			<p>CAPACIDAD FÍSICA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Estilo libre: <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 25m @ 35-40" + 10" descanso - Hidratación 5. En posición dorsal: <ul style="list-style-type: none"> - 100m: <ul style="list-style-type: none"> Patada alterna con tabla (25m) + Estilo libre con tabla (25m) 6. Estilo espalda: <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 25m @ 35-40" + 10" descanso - Hidratación <p>RETO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se distribuyen en grupos con la misma cantidad de estudiantes, cada grupo este asignado en un carril y con la misma cantidad de elementos (tablas, figuras, juguetes) para cada grupo.  <p>En el punto A, se encuentran todos los equipos</p>	
--	--	--	--	--

			<p>En el punto B, se encuentran los elementos A la señal del formador, todos deben ir hacia el punto B en estilo libre para buscar 2 elementos por cada persona luego, deben regresar al punto A en estilo libre (con un objeto en cada mano) para organizar los objetos de acuerdo a la indicación.</p> <p>El primer equipo en completar la organización de los objetos, le puede asignar un reto a los equipos perdedores.</p> <p>PARTE FINAL:</p> <ol style="list-style-type: none"> 100m de estilo libre suave Estiramiento Retroalimentación 	
4	<p>Controla múltiples formas de ejecución de movimientos alternos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global en los estilos espalda y libre.</p>	<p>Domina la coordinación de movimientos para la brazada Global en el estilo libre y espalda</p>	<p>-La salida del estilo libre se ejecuta de forma global, y continuo dominando la técnica y el ajuste corporal en el momento de ingresar al agua desde el partidor.</p> <p>-Los virajes en el estilo libre se realiza de manera correcta, entendiendo el momento y el lugar de donde se realiza.</p> <p>-Domina los movimientos realizados en la ejecución global del estilo libre, realizando de manera optima la alternancia de los brazos, piernas y respiración.</p> <p>-La salida del estilo espalda se ejecuta desde la pared impulsándose con ambos pies, se realiza desplazamiento simultaneo haciendo ondulación en flecha.</p>	<p>-Analiza la importancia del ajuste postural en la salida global para los estilos espalda y libre.</p> <p>-Ejecuta el esquema corporal para las salidas de los estilos espalda y libre de forma global</p>

			- Realiza desplazamientos largos y continuos en estilo espalda y estilo libre de forma global desde la salida, virajes.	
--	--	--	---	--

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO DE 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: Pre estilos simultáneos

NOMBRE DE LOS FORMADORES: Fabian Hernández, Sandra Ballesteros y Catherine Beltrán

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1	Desarrollar en cada sesión de clase las habilidades técnicas de los estilos pecho y mariposa a través de ejercicios, actividades y juegos que faciliten su aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> Buen manejo del control respiratorio sin interrumpir su ritmo de nado. Comprender la manera correcta de los movimientos de los miembros superiores e inferiores fuera del agua. Realizar patada del estilo pecho y mariposa de manera controlada y continua. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar patada de pecho sentados en el borde de la piscina para ser conscientes del movimiento. Ejecutar patada de pecho tomados del borde de la piscina, en posición ventral con cabeza dentro del agua y después con cabeza fuera del agua Ejecutar patada de pecho en posición dorsal con una tabla 	<ul style="list-style-type: none"> Maneja un buen ajuste postural, se sumerge de manera segura. Maneja la respiración mediante la realización de burbujas cada vez que sumerge la cara dentro del agua, es rápido y se concentra en las indicaciones dadas. Realiza patada ondulatoria evitando movimientos exagerados llevando las caderas hacia arriba y hacia

Jornada Escolar
Complementaria

C.I NATACIÓN

		<ul style="list-style-type: none"> Realizar brazada y patada del estilo pecho y mariposa con la coordinación correcta. Realizar entradas al agua, vueltas y rechazos con seguridad. 	<p>sobre su cadera y brazos extendidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Patada de pecho en posición dorsal con manos debajo de los glúteos, intentando tocar los talones Patada de pecho en posición de flecha boca arriba. Brazada de pecho con flotador debajo de las axilas con cara fuera del agua, piernas quietas y extendidas intentando golpear con sus manos un balón Realizar ondulaciones subacuáticas intentando pasar en medio de aros, en posición ventral, dorsal y lateral Pasar por encima de un aro sobre la superficie del agua intentando hacer patada de delfín con impulso del suelo y brazos en posición de flecha Realizar impulso de pies juntos ejecutando un pequeño salto y al mismo tiempo brazada simultánea del estilo mariposa antes de entrar al agua, 	<p>adelante a través de la superficie.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza movimientos simultáneos continuos (10 a 15 mts) de brazos y piernas. Realiza brazada simultánea 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. Realiza entradas, aproximaciones y virajes de manera segura, controlando la respiración y ajustando su cuerpo para una mayor fluidez en el agua.
--	--	---	--	--

			deslizando debajo del agua y haciendo dos ondulaciones.	
2	<p>Desarrollar habilidades coordinativas y técnicas fundamentales para la ejecución de los estilos pecho y mariposa, a través de ejercicios progresivos y lúdicos, que fomenten la conciencia corporal, la respiración y la propulsión eficiente en el agua.</p>	<p>Habilidades Específicas:</p> <p>Ejecutar movimientos simultáneos de brazos y piernas en posición ventral, dorsal y lateral.</p> <p>Coordinar la brazada y la respiración frontal en el estilo pecho.</p> <p>Realizar la patada de pecho con técnica adecuada, incluyendo la extensión y flexión de las articulaciones.</p> <p>Ejecutar movimientos de ondulación con y sin apoyo, coordinando la respiración y la alineación corporal.</p> <p>Realizar la brazada elemental de mariposa, incluyendo la fase acuática y aérea.</p> <p>Coordinar la brazada y la patada en los estilos pecho y mariposa de forma global.</p>	<p>Progresión Metodológica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarización con el medio acuático: Juegos de respiración, burbujas, desplazamientos con apoyo. 2. Movimientos simultáneos segmentarios: Ejercicios de brazos y piernas por separado en diferentes posiciones (ventral, dorsal, lateral). 3. Coordinación de movimientos: Ejercicios que combinen brazos y piernas, prestando atención a la coordinación y la respiración. 4. Estilos pecho y mariposa por separado: Práctica de la brazada y la patada de cada estilo de forma individual. 5. Estilos pecho y mariposa completos: Ejecución de los estilos completos, coordinando todos los 	<p>Criterios de Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta los movimientos simultáneos de brazos y piernas con coordinación y precisión. • Coordina la brazada y la respiración en el estilo pecho de forma efectiva. • Realiza la patada de pecho con buena técnica y propulsión. • Ejecuta movimientos de ondulación con fluidez y coordinación. • Realiza la brazada de mariposa con técnica adecuada. • Nada los estilos pecho y mariposa completos en distancias cortas con coordinación y eficiencia. <p>Instrumentos de Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa durante las clases.

		<p>Habilidades Transversales:</p> <p>Desarrollar la conciencia corporal y el esquema corporal.</p> <p>Mejorar la coordinación general y la coordinación óculo-manual.</p> <p>Aumentar la confianza en el agua y la autonomía.</p> <p>Fomentar la disciplina, el esfuerzo y la perseverancia.</p> <p>Promover el trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros.</p>	<p>movimientos y la respiración.</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos simultáneos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Extensiones máximas corporales en diferentes posiciones. ○ Movimientos de brazos simultáneos con flotador. ○ Patada de pecho con tabla. • Coordinación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Brazada de pecho con respiración frontal. ○ Ondulación de mariposa con tabla. ○ Estilo pecho completo en distancias cortas. • Estilos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Brazada de mariposa con mancuernas. ○ Patada de pecho con apoyo móvil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación individualizada a los estudiantes. • Pruebas prácticas al final del nivel (ejecución de ejercicios y estilos completos). • Registro del progreso de cada estudiante.
--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> ○ Estilo mariposa completo en distancias cortas. 	
3	Trabajar cada sesión la TÉCNICA de los estilos pecho y mariposa mejorando la coordinación y el timing en la ejecución simultánea.	Timing en la respiración: Respirar adecuadamente en cada estilo, sincronizando la respiración con el movimiento de los brazos y las piernas. otra habilidad son los Cambios de dirección: Realizar cambios de dirección en el agua con buena técnica y coordinación.	<p>Nadar pecho con giros: Nadar distancias cortas 10,15 y 25 metros individualmente corregir y luego realizar un giro de 180 grados para nadar otros metros en sentido contrario.</p> <p>Nadar mariposa con movimientos de piernas: delfín distancias cortas y llevar la progresión con movimientos de piernas amplios y luego reducir el movimiento de las piernas para nadar otros metros en diferentes distancias de la más corta hasta 25 metros.</p>	por distancias de 25 metros contar el número de patadas y luego brazadas este puede ser un indicador de técnica ya que entre menos patadas y brazadas x 25 metros el estudiante tiene fluidez en el agua y buena postura
4	Desarrollar la coordinación de movimientos simultáneos de brazos y piernas para los estilos pecho y mariposa.	<ul style="list-style-type: none"> · Controla la respiración y tener un muy buen ajuste postural. · Realiza movimientos simultáneos específicos de la brazada y patada del estilo pecho y mariposa, mediante un ritmo controlado. 	<ul style="list-style-type: none"> · Inmersiones en posición de flecha ventral y dorsal realizando ondulación. · Patada ondulatoria en posición vertical ejecutando flechita · Patada de delfín y al mismo tiempo brazada alterna en posición dorsal. 	<ul style="list-style-type: none"> · Es consciente del manejo adecuado de la respiración en cada brazada simultánea · Realiza brazada simultánea de pecho haciendo la apertura de los brazos, codos mirando hacia arriba y llevando las manos al pecho para

		<ul style="list-style-type: none"> · Ejecuta entradas y virajes globales propios de los estilos simultáneos con deslizamiento, proximidad viraje y rechazo. · Realiza globalidad de los estilos simultáneos de manera continua. 	<ul style="list-style-type: none"> · Movimiento simultáneo de miembros superiores sin mover sus pies, manteniendo el ajuste postural. · Patada alterna y brazada de pecho, mantenerse mínimo tres segundos en posición de flecha para deslizarse. · Patada de pecho en torpedo en posición ventral, intentando que los tobillos toquen la punta de los dedos de la mano. · Movimiento de brazada de mariposa solamente con brazo izquierdo, después con derecho y patada alterna. · Entradas al agua, en posición de flecha con inmersiones totales intentando recoger un elemento que estará en el fondo de la piscina. · Aproximación a la pared tocando el muro con las dos manos al mismo tiempo y a la misma altura. · Giros sin el impulso de la aproximación a la pared, colocando una mano bajo el 	<p>después realizar el deslizamiento, ejecuta brazada simultánea de mariposa sin doblar los codos y palmas de las manos orientadas hacia afuera.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Realiza entradas, aproximaciones y virajes de manera segura, controlando la respiración y ajustando su cuerpo para una mayor fluidez en el agua. · Realiza globalidad de los dos estilos de manera continua por 25 metros.
--	--	---	---	--

			<p>agua en dirección a la pared del lado opuesto, flexionar las piernas al pecho y apoyar los pies contra el muro de la piscina y llevar la otra mano al agua en dirección a la otra mano que está extendida para realizar la flecha.</p> <p>Ejecutar en su mayoría los ejercicios por distancias de 25 metros y todo el tiempo estar realizando feedback para corregir técnica.</p>	
--	--	--	--	--

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO DE 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: Espalda

NOMBRE DE LOS FORMADORES: Wilson Villalba Cortes, Jenny Paola Perdomo Sanchez, Cristhian David Huertas Calderon.

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1				
2	Aplico la técnica respectiva en salidas y virajes Ejecutar de manera adecuada los movimientos alternos de brazos y piernas en posición dorsal.	Postura corporal, dominio corporal, coordinación de brazos y piernas, movimientos alternos, viraje y control respiratorio, ondulación y desplazamiento subacuático	Flotación dorsal, patada alterna en posición flechita, alternancia de brazos, ondulación y salidas, deslizamientos con empuje, virajes con desplazamientos	Coordinar movimientos alternos de brazos y piernas. Mejorar la postura corporal por medio del desplazamientos en posición dorsal. Ejecutar de manera completa la técnica del estilo espalda y sus componentes.

3	Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas para el estilo.	Demuestro las habilidades y destrezas adquiridas para la ejecución del estilo espalda.	Halar el separador de carriles en la fase subacuática de la brazada para adecuar la altura de ejecución con su respectiva rotación. Realizar el estilo con pausa de 1 a 3 segundos con los brazos en extensión, uno en el agua hacia la dirección de avance y el otro perpendicular al movimiento para hayar el momento de cambio y pausa del estilo.	Ajuste postural en la realización del estilo. Eficiencia de la actividad con el conteo de brazadas. Rotación en el momento adecuado del ciclo de brazadas. Seguimiento de la secuencia del viraje. Estilo completo con salidas y virajes en diferentes intensidades de ejecución.
4	Demuestro las posibilidades de movimiento desde las actividades acuáticas aplicando las técnicas del estilo espalda.	Ajuste postural, desarrollo de la brazada y patada alterna. salida toque y virajes del estilo espalda	flotación dorsal en posición de equilibrio. Brazadas alternas en posición dorsal a punto de equilibrio. Brazada alterna de molino en flotación dorsal. inicio a virajes con aproximación a la pared. Rolidos del tren superior hacer énfasis en los hombros.	Evaluar el ajuste postural básico para el estilo espalda. evaluar la brazada alterna del estilo espalda(relajación, ritmo y fluidez). evaluar brazada de molino y brazada técnica del estilo espalda. evaluar las fases de la patada (ascendente y descendente). evaluar la salida y viraje del estilo espalda. Evaluar el estilo espalda con los componentes técnicos del estilo. (nado continuo, rolidos, agarres empujes y virajes)

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: DOMINIO - LIBRE

NOMBRE DE LOS FORMADORES: ALDANA GOMEZ PEDRO JOAQUIN, DIAZ PACHON JESSICA MILENA, DIAZ ROJAS KATHERYN LIZETH.

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLÓGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
2	Afianzar todas las técnicas correspondientes al estilo y compartir las experiencias con sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos en estilo libre demostrando una adecuada coordinación. Ajuste postural y rolido. Viraje para el estilo libre con todas sus fases (Aproximación, giro, toque, rechazo, deslizamiento y transición) Salida propia del estilo libre. Control respiratorio lateral 1-1 y 2-1. 	<p>Conteos por brazada y trabajo unilateral.</p> <p>Patada con elemento en intensidad baja, media y alta.</p> <p>Desplazamientos realizando respiración lateral por 1-1 y 2-1, por 25 mts cada frecuencia respiratoria.</p> <p>Desplazamientos ejecutando únicamente patada en flecha realizando rolido con respiración sin perder la posición.</p> <p>Rollitos contra el muro posicionando pies.</p> <ul style="list-style-type: none"> Impulso del muro con pies y flecha posicionada de cubito dorsal. Ejecución de impulso del muro con pies y flecha posicionada de cubito dorsal, (giro) realizando el ajuste postural para conseguir la flecha de cubito ventral. Entrada al agua sin perder la postura de flecha de pie. Realizar con la cabeza entre los brazos y las manos apuntando al centro del aro, nos inclinamos hacia el agua levantando las caderas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta salidas, virajes propios del estilo. Reconoce los deslizamientos sub acuáticos, alternancias de miembros inferiores y superiores. Realiza estilo libre teniendo en cuenta el ritmo, acento y extensión de piernas, marcando el rolido por lado derecho e izquierdo. Demuestra orientación témporo-espacial, coordinación general, frecuencia y ritmo en la ejecución de las tareas. Realiza salida, deslizamiento, aproximación y llegada de manera técnica del estilo libre. Realizar estilo libre aplicando la fases subacuáticas (agarre, tracción y empuje) y la fase aérea (recobro) con ciclos respiratorios 1-1, 2-1 y 3-1 demostrando eficiencia en la ejecución.

3	Fomentar hábitos de vida saludable que permitan mejorar el estilo de vida de los estudiantes a nivel técnico, motriz, físico.	<ul style="list-style-type: none"> • Lateralidad y ubicación de la cabeza. • Coordinación y control de ciclo respiratorio. • Ejecución de la brazada del estilo libre y sus fases. • Ejecuta movimientos de postura, equilibrio, agarre y empuje y respiración. • Ritmo y acento de la patada. • Virajes y salidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza propulsión con patada alterna a la indicación del formador con velocidad máxima durante los segundos que indique el mismo finalizando cada repetición con flotación en flecha. • Respiración en posición lateral y frontal por 25 mts. • Ejecuta por 25 mts patada lateral con brazo extendido. • Conoce y ejecuta las fases de la brazada (empuje, recobro). • Ritmo y acento de la patada alterna. • Salidas propias del estilo libre. • Realiza ejercicios para fortalecer el rolido propio del estilo y lateralidad. • Pasa de posición ventral a lateral continuamente manejando ciclos de respiración con y sin apoyo móvil. • En posición lateral realiza la fase del recobro observando de forma permanente la posición del brazo. • Hace ejercicios de agarre y empuje subacuático y combina cambios de posición ventral-lateral. • Conoce y realiza las fases del viraje (aproximación, viraje, rechazo, transición del movimiento, inicio nado estilo libre). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sostiene buen ajuste corporal en movimientos alternos de piernas y brazos controlando los ciclos de respiración. • Demuestra fluidez en la alternancia de los movimientos de brazos y piernas. • Ejecuta de forma adecuada las fases de la brazada. • Realiza desplazamientos en el estilo libre por 25 mts. • Hace salidas y virajes propios del estilo.
4	Generar dominio del estilo libre con sus diferentes elementos técnicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Lateralidad y ubicación de la cabeza. • Coordinación y control de ciclo respiratorio. • Ejecución de la brazada del estilo libre y sus fases. • Ejecuta movimientos de postura, equilibrio, agarre y empuje y respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración en posición lateral y frontal por 25 mts. (Progresivamente se proponen subir distancia por desplazamiento a 50 mts para cada ejercicio) • Ejecuta por 25 mts patada lateral con brazo extendido. (Progresivamente se proponen subir distancia por desplazamiento a 50 mts para cada ejercicio) • Conoce y ejecuta las fases de la brazada (empuje, recobro). • Ritmo y acento de la patada alterna. • Salidas propias del estilo libre. • Realiza ejercicios para fortalecer el rolido propio del estilo y lateralidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la salida y deslizamiento subacuático por 5 metros de estilo libre. • Ejecuta viraje deslizamiento subacuático por 5 metros del estilo libre. • Coordina salida, nado, viraje y toques del estilo libre por 50 metros.

		<ul style="list-style-type: none"> • Ritmo y acento de la patada. • Virajes y salidas. • Apnea mínimo de 5 metros para cubrir la distancia en entrada y viraje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasa de posición ventral a lateral continuamente manejando ciclos de respiración con y sin apoyo móvil. • En posición lateral realiza la fase del recobro observando de forma permanente la posición del brazo. <ul style="list-style-type: none"> • Hace ejercicios de agarre y empuje subacuático y combina cambios de posición ventral-lateral. • Conoce y realiza las fases del viraje (aproximación, viraje, rechazo, transición del movimiento, inicio nado estilo libre. <p>Nota: Se sugiere incluir durante la ejecución de algunos ejercicios, implementos como aletas, snorkel y remos, para estimular la coordinación de los elementos técnicos del estilo y mejorar la fuerza y resistencia de los estudiantes.</p>	
--	--	--	---	--

CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR – CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

7 DE FEBRERO DE 2025

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo el proceso metodológico de los niveles de la malla curricular del Centro de Interés de Natación en el programa Jornada Escolar Complementaria.

NIVEL MALLA CURRICULAR: ESTILO MARIPOSA

NOMBRE DE LOS FORMADORES: Jorge Armando Landabur Puello, María de los Ángeles Arias Arrieta, Hernán Caicedo.

CICLO	OBJETIVO DEL NIVEL	HABILIDADES ADQUIRIDAS EN EL NIVEL	EJERCICIOS PRÁCTICOS DEL PROCESO METODOLOGICO EN LA ENSEÑANZA	INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL NIVEL
1				
2				
3	Brindar al alumno elementos y actividades organizadas que contribuyan a la irradiación del estilo mariposa.	<ul style="list-style-type: none"> • Ondulaciones • Respiración • Brazada • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de movimientos ondulatorios en posición de torpedo y equilibrio (ventral y dorsal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza ondulación en las distintas posiciones por 12.5 m (40 %) • Realiza ondulación en posición de equilibrio

			<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos ondulatorios con apoyo más ciclo respiratorio. • Experimentación de la tracción, empuje y recobro alterno y simultaneo. • Realiza entradas al agua desde el borde de la piscina. • Realiza toque y deslizamientos desde la pared. 	<p>más ciclo respiratorio por 12.5m (20%)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar brazada de mariposa alterna y simultanea por 12.5m (20%) • Realiza entrada al agua desde posición flecha, con deslizamiento por 3m (10%)
4	Lograr que el alumno realice de manera técnica el estilo mariposa con sus elementos (salida, estilo, vuelta)	<ul style="list-style-type: none"> • Ondulaciones • Respiración • Brazada • Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos ondulatorios desarrollando cada una de las fases. • Realizar brazadas profundizando el aprendizaje de la tracción, empuje, recobro y entrada. • Combina ondulaciones con brazadas simultaneas y ciclo respiratorio. • Realiza salida experimentado las fases de impulso, vuelo, entrada y deslizamiento del estilo mariposa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el estilo mariposa con todos los elementos técnicos de manera coordinada 25m (50%) • Realiza la técnica de la salida (salida, deslizamiento y ondulación) 5 veces salida (25%) • Realiza estilo mariposa, aproximación, toque, vuelta y deslizamiento para retomar el estilo (25%)

			<ul style="list-style-type: none">Realiza vuelta del estilo mariposa.	
--	--	--	---	--

Integrantes:

Acosta Benavides Anyi Carolina

Gomez Alarcon Fabio Humberto

Rueda Vargas Dayana Gabriela

ESTILO PECHO**1. Objetivos del nivel***Objetivo General*

Optimizar el proceso de enseñanza - aprendizaje para la iniciación y fortalecimiento de las habilidades, coordinación y técnica del estilo pecho y de esta manera fortalecer el desarrollo integral del estudiante mediante la práctica de la natación.

Objetivo Específico

- Integrar la malla curricular establecida por el programa para los ciclos tres y cuatro para lograr el reconocimiento y la ejecución del estilo pecho en las sesiones de natación establecidas para los NNJA
- Enfatizar en los procesos de ambientación y perfeccionamiento del estilo pecho para brindar fases armónicas entre factores de aprendizaje y enseñanza correspondiente al nivel.
- Generar conciencia y adquisición de habilidades del estilo pecho mediante factores observables y propioceptivos.

2. Habilidades adquiridas en el nivel

Las habilidades que se pueden observar y adquirir con base a la malla curricular están enfatizadas en la adquisición y mejora de capacidades básicas de movimiento, como coordinación, control respiratorio, propiocepción, lateralidad y técnica, logrando enfoque. A lo largo del tiempo y con la práctica constante, se desarrollan varias destrezas claves al nadar el estilo pecho, se requiere una coordinación precisa entre brazos, piernas y respiración. El correcto aprendizaje de la sincronización de estos movimientos es fundamental para la eficiencia de la ejecución del estilo.

Los virajes o giros, permiten realizar transiciones rápidas entre cada distancia, dominar la técnica de giro y la salida de la pared reduce tiempo y mejora el rendimiento.

Movimiento Simultáneo. El estilo pecho se ejecuta con un movimiento continuo y fluido, en el que se alternan los ciclos de brazada, patada y respiración sin interrupción. El ritmo debe mantenerse constante, a una velocidad media, sin olvidar el deslizamiento. La clave es realizar los movimientos de manera eficiente, sin generar demasiada resistencia al agua.

El desplazamiento fluido en el estilo pecho, a medida que se progresa, se va adquiriendo la habilidad de nadar eficiente y coordinado de forma natural. Esto incluye reducir la resistencia del cuerpo en el agua y utilizar la energía de manera óptima para avanzar más rápido sin malgastar esfuerzo.

Entrenamiento Mental y Enfoque. También involucra habilidades mentales como el enfoque, la paciencia y la capacidad de superar el agotamiento Físico, es fundamental aprender a mantener la concentración de los diferentes ejercicios durante las sesiones de clase.

Sugerencias.

Enfatizar en las técnicas de Salida y Llegada. Las salidas (con salida de doble brazada) y la llegada (tocar la pared de forma simultánea) son habilidades esenciales durante la realización de la práctica y dominarlas puede marcar la diferencia en la ejecución de nado.

3. Indicadores de evaluaciones del nivel

Los indicadores de evaluación son parámetros que permiten medir el rendimiento, la técnica y el progreso de los estudiantes durante las sesiones de clase. Estos indicadores varían dependiendo del nivel del estudiante y del objetivo de la evaluación. Algunos de los indicadores más comunes en la observación del nado:

- Cadencia de brazada: Número de brazadas por minuto. Un ritmo adecuado es fundamental para la eficiencia del nado. Evaluar si las brazadas están alcanzando el máximo rendimiento en términos de desplazamiento
- Movimiento de brazos y piernas: Evaluación de la coordinación y la amplitud de los movimientos
- Respiración: Técnica de respiración adecuada y sincronizada con los movimientos.

Para la técnica del estilo pecho debemos tener en cuenta que existen varios componentes que conforman el estilo, y se debe ejecutar de forma eficiente para obtener un movimiento fluido y coordinado. Después de haber realizado los distintos ejercicios propuestos, podemos realizar los siguientes indicadores:

- Con elemento flotante vamos a realizar patada de pecho y deslizamiento en un recorrido de 20 metros de forma continua.
- Con elemento flotante realizamos 2 patadas de pecho y una respiración de forma continua en un recorrido de 20 metros.
- En un recorrido de 20 metros vamos a efectuar brazada de pecho con deslizamiento y patada libre de forma natural y fluida.
- Sin elemento flotante y con brazos extendidos adelante, vamos a ejecutar dos patadas de pecho y una respiración realizando la brazada, en un recorrido de 25 metros de forma continua y coordinada.
- Se realiza el estilo pecho completo con los cuatro componentes (patada, brazada, respiración y deslizamiento) de forma coordinada en un recorrido de 25 metros contando el número de brazadas.(menor número de brazadas más eficiente el recorrido)
- Se realiza la salida del estilo pecho con la doble brazada midiendo los metros utilizados en el deslizamiento (mayor metros es una salida más eficiente)
- Se efectúa recorrido y viraje del estilo pecho en una distancia de 20 metros midiendo los metros alcanzados después del rechazo de la pared. (mayor número de metros, más eficiente el viraje.
- Se efectúa recorrido y llegada del estilo pecho de forma óptima en una distancia de 15 metros.

4. Proceso metodológico en la enseñanza.

PATADA EN EL ESTILO PECHO

- Realizar el esquema de la patada del estilo pecho en tierra.
 - A. Posición del pie debe estar en posición dorsal
 - B. Talones al glúteo.
 - C. Patada hacia afuera.
 - D. Rodillas hacia los lados y no al frente.
- Tomado del borde de la piscina realizaremos la patada de pecho en posición ventral para asimilar el movimiento
- Mismo ejercicio anterior utilizando la tabla realizando desplazamientos
- Patada de pecho en posición dorsal utilizando la tabla sobre los muslos para evitar que salgan las rodillas del agua y corregir la flexión excesiva de la cadera.
- Mismo ejercicio anterior pero ahora con los brazos extendidos patada en posición dorsal.
- Patada dorsal ubicando las manos bajo la cadera, los talones deberán tocar con las manos antes de iniciar el movimiento hacia afuera.
- Mismo ejercicio anterior pero ahora con los brazos extendidos en posición de flecha dorsal.
- Patada de pecho en posición ventral, manos sobre los glúteos, 2 patadas una respiración
- Mismo ejercicio anterior pero ahora en posición de flecha.

BRAZADA EN EL ESTILO PECHO

- Explicación del movimiento de brazada en tierra.
- Utilizando un gusano este será ubicado bajo los hombros (axila), realizaremos brazada de pecho para evitar que los codos pasen hacia atrás de la línea de hombros. Las piernas estarán estáticas solo realizaremos movimiento de brazos.
- Realizando patada de crol sin utilizar el gusano realizaremos el ejercicio anterior, cada 5 segundos una respiración.
- Afianzamos la coordinación con el siguiente ejercicio 2 patadas, una brazada e iniciamos a coordinar una respiración.
- Finalizamos con el estilo completo Brazada- respiración-patada- deslizamiento.

ESTILO PECHO COMPLETO

La sincronización de la brazada y la patada para que ambas partes del cuerpo trabajen al mismo tiempo y se complementen. Los brazos realizan un movimiento circular que impulsa al nadador hacia adelante, mientras que las piernas, con la patada en forma de rana, proporcionan el empuje necesario para un deslizamiento eficaz. La respiración se hace al mismo tiempo que las manos se extienden hacia adelante, permitiendo que el nadador respire de manera efectiva

CUALIFICACIÓN SALVAMENTO ACUÁTICO

CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

VIERNES 14 DE FEBRERO.

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo las diferentes técnicas específicas del salvamento acuático y su importancia en el proyecto JEC CI Natación.

NOMBRE DE LOS FORMADORES:

- ACOSTA BENAVIDES ANYI CAROLINA
- DIAZ ROJAS KATHERYN LIZETH
- PERDOMO SANCHEZ JENNY PAOLA
- CAICEDO CORTES HERNAN DARIO
- NEUTA VELOZA ERIC MARLON

Tema:	IMPORTANCIA DEL SALVAMENTO ACUÁTICO EN LOS PROCESOS DE FORMACIÓN - CONOCER E IDENTIFICAR SITUACIONES DE RIESGO EN LAS SESIONES DE CLASE Y ESCENARIOS - JEC.
Objetivo de la temática asignada:	Identificar los posibles riesgos con los escolares y el escenario para evitar situaciones de emergencia
Definición de conceptos teóricos: (sustentación teórica de normas, técnicas, protocolos, etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seguridad 2. Prevención de accidentes 3. Identificar el escenario y rutas de emergencia 4. Tener los puntos donde se encuentra el equipo de socorrista para alguna situación de riesgo en el medio acuático 5. Dar una inducción al grupo encargado para los posibles riesgos y situaciones de emergencia que se presenten en la piscina y alrededores de esta.
Actividades propuestas:	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar posibles riesgos en el medio acuático y alrededores. • Normas del escenario • Inducción de materiales de seguridad • Reconocimiento de profesionales (enfermera, salvavidas y formadores) • ingresos y salidas de seguridad al medio acuático • uso adecuado del material de apoyo

CUALIFICACIÓN SALVAMENTO ACUÁTICO

CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

VIERNES 14 DE FEBRERO.

OBJETIVO: Socializar y reforzar en equipo las diferentes técnicas específicas del salvamento acuático y su importancia en el proyecto JEC CI Natación.

NOMBRE DE LOS FORMADORES:

- Catherine Alexandra Beltrán Quevedo
- Maria Alexandra Gomez Leguizamo
- David Alejandro Rodriguez Moreno
- Pedro Joaquin Aldana Gomez
- Jorge Armando Landabur

Tema:	Estilos Utilitarios
Objetivo de la temática asignada:	Dar a conocer los diferentes estilos de natación utilitarios para adaptarlos a las necesidades específicas de un rescate y situaciones de emergencia que se puedan presentar en el medio acuático.
Definición de conceptos teóricos: (sustentación teórica de normas, técnicas, protocolos, etc.)	<p>Los estilos de natación utilitarios son aquellos que se adaptan a las necesidades específicas de un rescate, priorizando la eficiencia y la seguridad tanto para el rescatador como para la víctima. Estos estilos no se centran en la velocidad o la estética, como en la natación competitiva, sino en la funcionalidad y la practicidad en situaciones de emergencia.</p> <p>Algunos de los estilos utilitarios más comunes en salvamento acuático son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nado de Crol con Cabeza Fuera: Este estilo permite al rescatador mantener una visión constante de la víctima y del entorno, lo cual es crucial para evaluar la situación y tomar decisiones rápidas. Aunque no es tan rápido como el crol convencional, sacrifica velocidad por visibilidad y control. <p>Este es un estilo de aproximación en superficie y se caracteriza por ser el estilo más rápido; además no deja perder de vista a la persona que necesita ayuda.</p>

	<p>Se nada igual que el estilo libre, solo que todo el tiempo la cabeza se debe llevar fuera del agua, manteniendo la mirada al frente para no perder de vista a un posible bañista accidentado. Se debe evitar hacer balance del cuerpo de lado a lado, ya que esto significa un mayor gasto de energía y un menor rendimiento en el desplazamiento hacia adelante.</p> <p>2. Nado de Espalda -pecho invertido: El estilo de espalda es útil para remolcar a la víctima, ya que permite al rescatador mantenerla a flote y mantener contacto visual con ella. Además, facilita la respiración y reduce el esfuerzo en comparación con otros estilos de remolque.</p> <p>Este estilo permite al rescatista avanzar mientras remolca a un nadador sujeto a un tubo de rescate. Para realizar este estilo el rescatista se debe ubicar boca arriba con el cuerpo completamente extendido, las piernas cerradas y las manos contra las piernas. La recuperación se hace llevando las dos manos hacia arriba, manteniendo las manos extendidas, cortando el agua hasta llegar a la altura de los hombros, entonces se extienden los brazos hasta que queden completamente abiertos formando un ángulo de noventa grados con respecto al tronco. Se cierran los brazos contra el tronco hasta llegar a las piernas, impulsando al nadador. Simultáneamente se deben flexionar las piernas hacia abajo, luego se abren los pies con las puntas de los dedos hacia afuera, se hace rotación de los pies hacia afuera separando y extendiendo las piernas al mismo tiempo. El cierre de las piernas debe coincidir con el cierre de los brazos para pasar a un deslizamiento mientras se aprovecha la propulsión lograda y se repite el movimiento simultáneamente con piernas y brazos</p> <p>3. Nado de Pecho con cabeza afuera: Este estilo es útil y el más descansado, no es el más rápido pero tiene como ventaja menor gasto de energía. por lo tanto podrá permanecer más tiempo activo en un salvamento. crea menos oleaje, lo cual es bueno cuando se acerca a una persona accidentada de quien se sospecha tiene lesión de columna.</p>
--	--

	<p>Se nada igual que el estilo pecho, solo que la cabeza se lleva todo el tiempo fuera del agua, se debe tener cuidado de no salpicar tanta agua porque esta puede hacer que el salvavidas pierda el contacto visual con la persona que necesita ayuda.</p> <p>4. Nado Abdominal Combinado:</p> <p>Este estilo tiene la ventaja del libre cabeza afuera porque es rápido y pecho cabeza afuera porque el salvavidas puede nadar más tiempo sin agotarse. Se nada con movimientos de brazos igual que en el estilo libre y estilo de piernas igual al del estilo pecho, y se lleva todo el tiempo la cabeza afuera.</p> <p>Se debe buscar una buena coordinación para no salpicar el agua y aprovechar al máximo los movimientos de piernas y brazos.</p> <p>5. Nado Lateral: Este estilo permite al rescatador acercarse a la víctima sin crear olas que puedan desestabilizar o dificultar su respiración. Además, facilita el contacto visual y la comunicación con la víctima.</p> <p>6. Nado Subacuático o Pulmón libre: Este estilo se usa para desplazarse bajo el agua, en ese caso sin equipo. Se puede usar gafas de natación siempre y cuando la profundidad no sea mayor a 2 m, para profundidades mayores debe usarse una careta de buceo. Se utiliza para buscar víctimas sumergidas o para superar obstáculos bajo el agua. Requiere un buen dominio de la técnica y la capacidad de aguantar la respiración.</p> <p>7. Vadeo - sostenimiento vertical: Es una habilidad que le permite al rescatista mantenerse con la cabeza fuera del agua en posición vertical, en un lugar donde la profundidad no le permite ponerse de pie. de esta manera puede mantener control visual sobre su entorno y puede también manejar elementos como camillas en la superficie, es una habilidad necesaria</p>
--	---

	para darle soporte a un bañista accidentado en la superficie.
Actividades propuestas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nado de crol con cabeza afuera: nadar mínimo 50m en este estilo manteniendo la mirada al frente y con un objetivo fijo. 2. Nado de espalda-pecho invertido: nadar 25 metros de pecho invertido, remolcando a un nadador que estará sujeto a un tubo de rescate. 3. Nado de pecho con cabeza afuera: nadar mínimo 50 metros en este estilo, manteniendo al frente un objetivo fijo a la vista. 4. Nado Abdominal Combinado: nadar mínimo 50 metros de este estilo intentando no salpicar agua manteniendo al frente un objetivo fijo a la vista. 5. Nado lateral: nadar en estilo lado de salvamento 25 metros con brazo derecho hacia adelante y 25 metros con brazo izquierdo hacia adelante. 6. Nado Subacuático o Pulmón libre: <ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de poder cubrir 25 m bajo el agua sin respirar (apnea). 2. Bajar en una piscina de clavados hasta tocar el fondo 5m. 7. Vadeo - sostenimiento vertical: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantenerse en superficie vadeando estático por 10 minutos. 2. Vadear durante 5 minutos con manos fuera del agua. 3. Avanzar con vadeo de avance 12,5 metros. <p>Para actividad en agua, se realizará la ejecución de cada uno de los estilos, máximo de 1 minuto priorizando realizar cada estilo de manera correcta.</p>

SALVAMENTO ACUÁTICO POR EXTENSIÓN

NOMBRE DE LOS FORMADORES:

Gomez Alarcon Fabio Humberto
Ramirez Palacio Jonathan Eduardo
Rueda Vargas Dayana Gabriela

Tema:	ELEMENTOS Y USOS - SALVAMENTO POR EXTENSIÓN
Objetivo de la temática asignada:	<p>Objetivo General.</p> <p>Contextualizar las técnicas y elementos propios del salvamento por extensión para intervenir de manera eficaz en un rescate con víctima consciente sin poner en riesgo al rescatista ni a la propia víctima.</p> <p>Objetivos Específicos.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identificación de riesgos potenciales en el medio acuático y cómo prevenirlos para reducir la cantidad de incidentes.2. Conocer y manejar los elementos propios de Salvamento Acuático por extensión.3. Ejecutar la práctica o maniobra de rescate con elementos de extensión en el medio acuático4. Apropiarse de las actividades lúdicas para garantizar el aprendizaje una buena reacción de rescate.
Definición de conceptos teóricos: (sustentación teórica de normas, técnicas, protocolos, etc.)	<p>SALVAMENTO POR EXTENSIÓN</p> <p>Es llamado salvamento acuático por extensión por la técnica empleada de rescate en la que se extiende un dispositivo, como una cuerda bastón de rescate o boya para alcanzar a una persona que se encuentra en peligro en el agua sin que el rescatista tenga que entrar al agua.</p> <p>Rescate acuático extendido</p>

En este tipo de rescate, se utilizan herramientas o equipos que permitan al salvavidas realizar el rescate de manera segura y eficiente sin poner en riesgo su propia vida, especialmente en condiciones peligrosas.

1. **Uso de cuerda de rescate:** Un rescatista puede lanzar o extender una cuerda a la víctima para que pueda agarrarse y ser salvada sin que el rescatista tenga que entrar al agua.
2. **Bastones o pértigas de rescate:** en el momento de evaluar la situación y vemos que si está próximo a la orilla se puede emplear el bastón o pértiga de rescate buscando prestar la ayuda necesaria sin tener que entrar en el agua el rescatista. También se puede utilizar otros elementos que se tengan en la mano como Toallas, prendas de vestir, gusanos, Tablas, cuerdas etc.
3. Existe otro bastón que se complementa con un gancho el cual es utilizado para arrastrar a la víctima, cuando la misma no es posible sostenerse del elemento por sus propios medios.

Uso de boyas o dispositivos flotantes: Estos permiten a la persona en peligro agarrarse a algo que la mantendrá a flote mientras el rescate se lleva a cabo.

ELEMENTOS Y USOS

Las organizaciones que disfrutan de una piscina, no solo requieren de químicos y combustible para mantener la temperatura del agua y una óptima calidad, sino elementos para garantizar la seguridad de los usuarios, Estos elementos serían:

Equipo Personal

Un salvavidas debe contar con los siguientes elementos de dotación para uso personal.

1. Gafas polarizadas, para poder vigilar mejor el fondo de la piscina.
2. Protector y bloqueador solar para la piel.
3. Gorra para sol, ayuda a mejorar la visibilidad, además de proteger los ojos y la piel.
4. Guantes de nitrilo
5. Mascara para suministrar respiración artificial.
6. Pito para poder llamar la atención en caso de emergencia.
7. Un canguro con elementos de bio-seguridad y primera atención básica.
8. Uniforme con el aviso de "Salvavidas".
9. Cantimplora para mantenerse hidratado durante su jornada de trabajo.

Equipo de Infraestructura

1. Botiquín de primeros auxilios al que pueden acceder fácilmente las personas que lo requieran.
2. Camilla con inmovilizador de cuello.
3. Cuerda de rescate.
4. Desfibrilador Externo automático.
5. Aro circular con cuerda.
6. Gancho de pastor.
7. Reanimador respiratorio BVM (Bolsa, Válvula, Máscara). Si la piscina presta servicio a niños o a bebés deben contar con los dispositivos apropiados para esta población.
8. Tubo de rescate, esencial para piscinas donde el salvavidas no pueda ponerse de pie.
9. Unidad de oxígeno con máscara, flujo mínimo 10 litros por minuto.
10. Alarmas:
 - Antientrapamiento.
 - Para automática de la bomba.
 - Movimiento.
 - Ingreso al área de piscina.
 - Incendio.
 - Sistema de señalización para prevenir accidentes.

Protocolos de Rescate por Extensión.

Evaluación de la situación:

- Antes de realizar cualquier acción, se debe evaluar rápidamente la situación para asegurar que el rescate no ponga en peligro al rescatista ni a la víctima. Esto incluye verificar el estado del agua (corrientes, temperatura, profundidad) y las condiciones meteorológicas.
- Si la situación parece peligrosa, se debe pedir ayuda profesional adicional de ser necesario.

1. Comunicaciones claras:

- Las instrucciones deben ser claras y concisas. Se debe tranquilizar a la persona en peligro, si es posible, para que coopere y agarre correctamente la cuerda o dispositivo.
- En situaciones complejas, un equipo puede ser necesario. Un rescatista puede lanzar la cuerda o dispositivo mientras otros permanecen en la orilla para asegurar la seguridad del rescatista principal. Se deben coordinarse eficazmente para evitar el caos.

	<p>2. Seguridad del rescatista:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El rescatista debe estar entrenado para usar los equipos de rescate por extensión sin poner en riesgo su propia seguridad. ○ En condiciones extremas, el rescate por extensión es más seguro que entrar al agua, ya que reduce el riesgo de que el rescatista se ahogue o sea arrastrado por la corriente. ○ Nunca se debe intentar un rescate que exceda las capacidades del rescatista o del equipo disponible. <p>3. Procedimientos de seguimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Después del rescate, la víctima debe ser evaluada para detectar posibles lesiones, hipotermia, o asfixia por inhalación de agua. ○ En muchos casos, será necesario trasladar a la persona a un centro médico o mantenerla bajo observación. <p>4. Capacitación y simulacros:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los salvavidas y rescatistas deben recibir formación constante en técnicas de salvamento por extensión y practicar simulacros de rescate con cuerdas, boyas y pértigas para estar preparados en cualquier situación. <p>Consideraciones adicionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Condiciones del agua: <p>Si hay corrientes fuertes o la distancia del rescate es larga, el rescatista debe tener precaución y usar un equipo de rescate apropiado (como una cuerda larga) para evitar ser arrastrado por la corriente o por la misma víctima.</p> <p>Equipamiento adecuado: Asegurarse de que el equipo esté en buen estado y preparado para el uso. Las cuerdas, boyas y demás herramientas deben ser revisadas regularmente.</p> <p>Con lo mencionado, las normas de salvamento acuático por extensión buscan asegurar que el rescate se realice de la manera más segura posible para todas las personas involucradas, sin que el rescatista corra el riesgo de entrar al agua y exponerse a mayores peligros.</p>
Actividades propuestas	<p>1. Se distribuye el equipo de profesores en dos subgrupos de números iguales, y a su vez se organiza el subgrupo por parejas.</p> <p>El subgrupo A va a realizar la maniobra del rescatista con cuerda y boya y el subgrupo B va a realizar la maniobra del rescatista con tubo de extensión. En la pareja uno de los integrantes va en el agua recreando el papel de víctima y su compañero hace el papel de rescatista por un tiempo determinado, y posteriormente realizamos la maniobra invirtiendo las funciones.</p> <p>El grupo encargado del tema será quien indique si los procesos están bien ejecutados dando las correcciones necesarias y oportunas al momento de la maniobra.</p>

	<p>2. El rescatista se coloca en la orilla o borde de la piscina o cuerpo de agua y utiliza el palo para alcanzar a la víctima, sin que esta se acerque al rescatista. La víctima debe simular estar en peligro de ahogarse y sujetarse del extremo del palo.</p> <p>3. La capacidad de lanzar o extender una cuerda de rescate:</p> <p>El rescatista se posiciona en la orilla y lanza una cuerda a la víctima. La víctima debe ser capaz de tomarla y sujetarse de forma segura. El rescatista luego tira de la cuerda para acercar a la víctima sin entrar al agua.</p> <p>Variaciones: El lanzamiento puede ser realizado en diferentes condiciones de viento o movimiento del agua, lo que aumenta la dificultad</p> <p>4. Uso de dispositivos flotantes (boyas, tablas, aros, etc) para rescatar a una víctima.</p> <p>El rescatista se coloca en la orilla y lanza una boya o dispositivo flotante a la víctima. La víctima se aferra a la boya y el rescatista la guía hacia la orilla con la cuerda o asegurando el dispositivo flotante</p> <p>5. Uso de una tabla de salvamento para alcanzar a la víctima desde el borde del agua.</p> <p>El rescatista extiende la tabla de salvamento hacia la víctima, quien debe sujetar y mantenerse a flote mientras es llevada hacia la orilla. El rescatista mantiene la tabla firme y asegura que la víctima se mantenga tranquila.</p>
--	---

CUALIFICACIÓN SALVAMENTO ACUÁTICO

CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN

VIERNES 14 DE FEBRERO.

OBJETIVO:

Socializar y reforzar en equipo las diferentes técnicas específicas del salvamento acuático y su importancia en el proyecto JEC CI Natación.

NOMBRE DE LOS FORMADORES:

Maria Arias
Alexander Moreno Caicedo
Liliana Pinzón Baena
Diana Garaycoa Diaz
Wilson Villalba Cortés
Cristhian Huertas Calderón

Tema:	Técnicas de zafes y agarres Salvamento cuerpo a cuerpo
Objetivo de la temática:	Socializar y reforzar en equipo las diferentes técnicas zafes y agarres y salvamento cuerpo a cuerpo del salvamento acuático y su importancia en el proyecto JEC CI Natación.
Definición de conceptos teóricos:	<p>CONTEXTUALIZACIÓN:</p> <p>En la mayor parte de los casos, cuando una persona se está ahogando busca alguna forma de tener apoyo para mantenerse fuera del agua y seguir respirando; una vez se acerca el salvavidas -o primer respondiente-, es posible que la víctima tratase de sujetarlo y ello no se debería evitar en la medida de lo posible.</p> <p>Para evitar que la víctima logre sujetar al primer respondiente existen maniobras o técnicas que permiten tratar de manejar la situación y controlar a la víctima lo mejor posible.</p> <p>Los zafes de los agarres son un grupo de técnicas que utiliza el auxiliador para separarse, alejarse o sujetar a una víctima que le está sujetando de forma peligrosa o descontrolada durante un rescate, se realiza de forma rápida y segura para poder controlar a la víctima, evitar un agarre más complejo, ubicarlo en una posición segura y prestar los primeros auxilios en caso de ser necesario, entre otros; a continuación, se van a presentar de forma general algunos de los agarres y técnicas de zafes de estos más conocidos junto la implementación de herramientas complementarias implícitas en estas maniobras:</p>

Puntos de presión o dolor:

Los puntos de presión para salvamento son herramientas técnicas auxiliares utilizadas para ayudar a estabilizar y controlar a una persona en situación de emergencia en el agua.

Las manos humanas son un punto de presión lleno de terminaciones nerviosas, si se presiona entre los dedos, se puede perder la compostura y debilitar el agarre.



En la cara interna de la cresta ilíaca en determinadas maniobras de salvamento acuático se puede ejercer presión para auxiliar un zafe eficiente, oportuno y seguro.



Palancas del cuerpo humano:

Las palancas del cuerpo humano son puntos clave que se pueden utilizar para realizar técnicas de salvamento de manera segura y efectiva.

Palancas para controlar la cabeza y el cuello

1. Oreja-mentón: sujetar la oreja y el mentón para controlar la cabeza.
2. Nuca: sujetar la nuca para controlar la cabeza y el cuello.
3. Base del cuello: sujetar la base del cuello para controlar la cabeza y el cuerpo.

Palancas para controlar los brazos

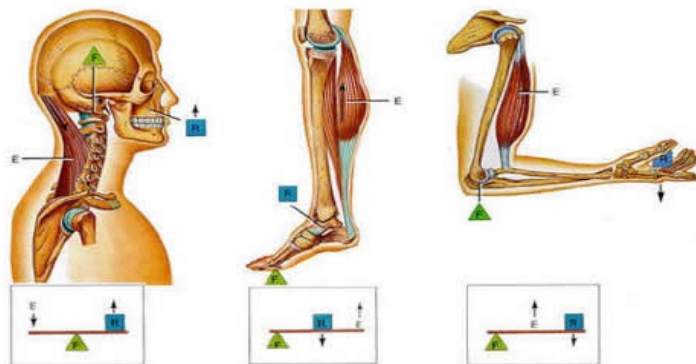
1. Axilas: sujetar las axilas para controlar los brazos.
2. Codos: sujetar los codos para controlar los brazos.
3. Muñecas: sujetar las muñecas para controlar las manos.

Palancas para controlar el torso y las piernas

1. Cintura: sujetar la cintura para controlar el torso.
2. Cadera: sujetar la cadera para controlar las piernas.
3. Rodillas: sujetar las rodillas para controlar las piernas.

Palancas para levantar y mover

1. Axilas y caderas: sujetar las axilas y caderas para levantar y mover.
2. Cintura y rodillas: sujetar la cintura y rodillas para levantar y mover.
3. Hombros y caderas: sujetar los hombros y caderas para levantar y mover.



Salvamento por extensión en el agua:

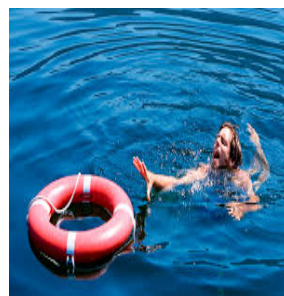
El salvamento por extensión en el agua es una técnica utilizada para rescatar a una persona en dificultad en el agua sin tener que estar en contacto directo con la víctima.

Preparación

1. Evalúa la situación y asegúrate de que no estás en peligro.
2. Busca un objeto flotante o una cuerda para utilizar como extensión.
3. Asegúrate de que el objeto flotante o la cuerda sean lo suficientemente largos para alcanzar a la persona en dificultad.

Técnica de salvamento

1. Acércate a la víctima en el agua y extiende el objeto flotante o la cuerda hacia la persona en dificultad.
2. Asegúrate de que el objeto flotante o la cuerda estén firmemente sujetos a ti o a un objeto estable.
3. Habla con la persona en dificultad y anímala a agarrarse al objeto flotante o la cuerda.
4. Una vez que la persona esté agarrada, comienza a tirar suavemente hacia ti sin que la víctima se te acerque utilizando el elemento de salvamento por extensión.
5. Asegúrate de que la persona esté segura y no esté en peligro de ser arrastrada hacia abajo.



Agarre con dos manos:

- a. Si se tiene las dos manos comprometidas agarradas de las muñecas, se giran los propios antebrazos hacia afuera con determinada fuerza y velocidad, para soltarnos, posteriormente controlamos las muñecas o brazos de la víctima para remolcarlo.



- b. Si se tiene un brazo con dos manos agarradas se tendrá que realizar una pequeña palanca realizando un movimiento rápido y fuerte.



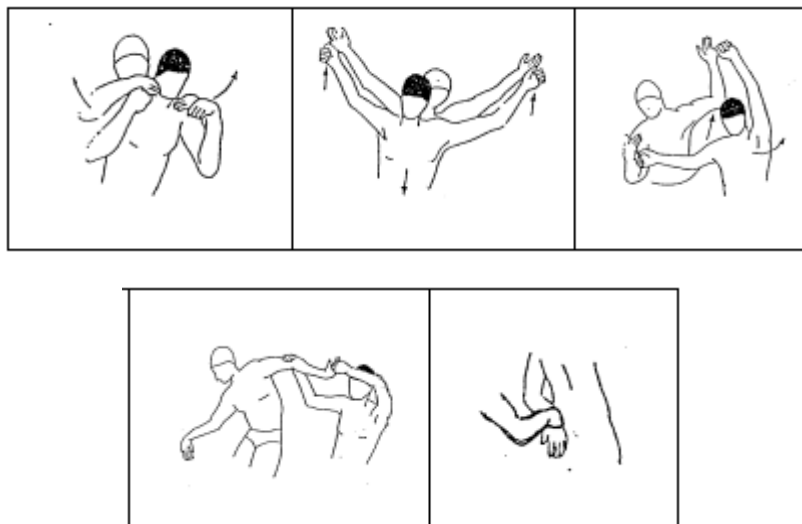
Agarre por talón:

- a. A una mano, se realiza una dorsiflexión del pie del cual se han agarrado se pone la punta del pie sobre la muñeca de la víctima y a partir de allí se realiza un giro rápido en el sentido contrario de la mano logrando una pequeña palanca.
- b. A dos manos, se realiza una pequeña flexión con ayuda del otro pie sobre el pliegue del codo de la víctima, realizando luego el mismo giro en dirección contrario al lado un lado mayormente dominante.



Agarre de cuello por detrás con brazos estirados:

- a. Tomar con ambas manos los dedos meñiques de la víctima
- b. Separar sus brazos a la vez que se debe elevar a la víctima.
- c. Soltar la mano derecha para buscar el codo izquierdo de la víctima y finalmente, recostar a la víctima sobre el pecho del salvavidas.

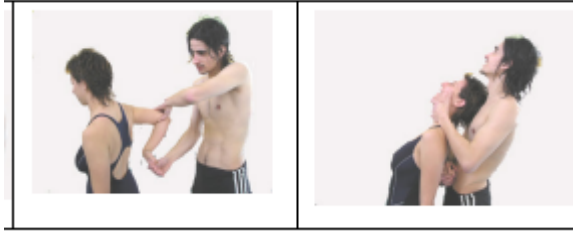


Agarre de cabeza/cabello:

Si la víctima logra tomar la cabeza/cabello del salvavidas se deben realizar los siguientes pasos:

- Si la víctima le toma del cabello con la mano derecha; el salvavidas con la palma de mano derecha mirando hacia arriba debe tomar la muñeca derecha de la víctima y con su mano izquierda debe tomar el codo de la víctima (ambos agarres, al mismo tiempo)
- Luego, debe tratar de doblar el codo de la víctima en un ángulo recto y haciendo palanca para hacer girar a la víctima hasta que su espalda quede sobre el pecho el salvavidas.
- Una vez finalice el movimiento, el salvavidas debe colocar su mano izquierda en la frente de la víctima para lograr que la cabeza se encuentre en hiperextensión mientras la mano derecha está tomando la muñeca de la víctima.





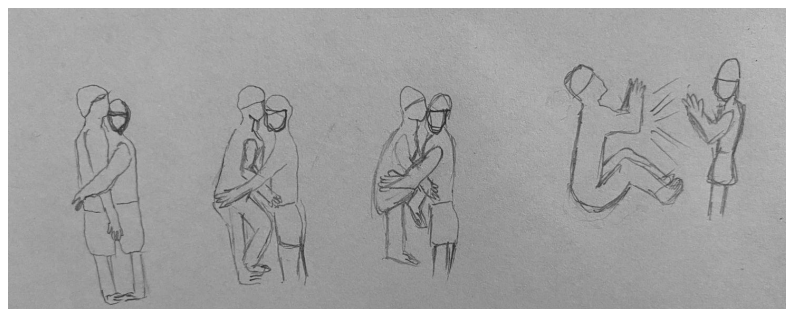
Bloqueo de pecho:

Cuando el salvavidas se encuentra muy cerca de la víctima para realizar alguna maniobra, puede colocar su brazo completamente extendido con la mano abierta y ubicada en la parte superior del pecho de la víctima, inmediatamente el salvavidas debe empujar a la víctima y sumergirse con una patada de estilo pecho o de tijera para tratar de alejarse lo más rápido posible tal y como se ve en la siguiente imagen:



Agarre de cadera sin compromiso de brazos:

Agarre de cadera comprometiendo brazos (anterior): Los brazos están controlados, Intentaremos hundirnos haciendo fuerza con los brazos poniendo las manos en la cadera del accidentado, luego de esto se pondrá la rodilla en el pecho de la víctima realizando un pequeño empujón llevándonos lejos de este.



	<p>Agarre de cadera comprometiendo brazos (posterior): Los brazos están controlados, intentaremos hundirnos y buscar el dedo meñique de la víctima realizando una hiperextensión obligando a la víctima a separar las manos, luego se agarra la muñeca de la víctima y se lleva hacia atrás en las escápulas llevándolo con la patada elemental.</p> <p>Aproximación y huída:</p> <p>La ejecución de rescate con la aproximación al agua esta hace que el rescate se realizará lo más rápido posible y con la máxima seguridad para la salud del propio socorrista, de terceras personas y del accidentado.</p> <p>Hay tres formas de aproximación al agua son tres:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A pie (corriendo) esta forma es la más común y utilizadas por los socorristas 2. Medio motorizado 3. aéreo. <p>Se debe valorar aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La distancia recorrida por tierra (normalmente corriendo) suele hacerse de forma más rápida que si se realiza nadando. • Se debe buscar un punto para realizar la entrada en el agua de forma segura. • Dado que esta fase se desarrolla en tierra y en ella se realizan diferentes habilidades físicas como carrera, saltos, etc. es muy importante en la formación y entrenamiento de un socorrista la preparación física tanto en el agua como en tierra. <p>APROXIMACIÓN AL ACCIDENTADO</p> <p>En caso de tener que nadar tomar referencias éstas deben ser estáticas y fijas si es posible.</p>
--	--

En este apartado no solo analizamos los nados de aproximación al accidentado, sino que también, incluimos todas aquellas técnicas de nado que un socorrista debe dominar y entrenar.

Ser un buen nadador es importante, pero lo es también saber adaptar las técnicas de natación al socorrismo acuático.

EXTRACCIÓN DE ACCIDENTADOS

b) En piscinas:

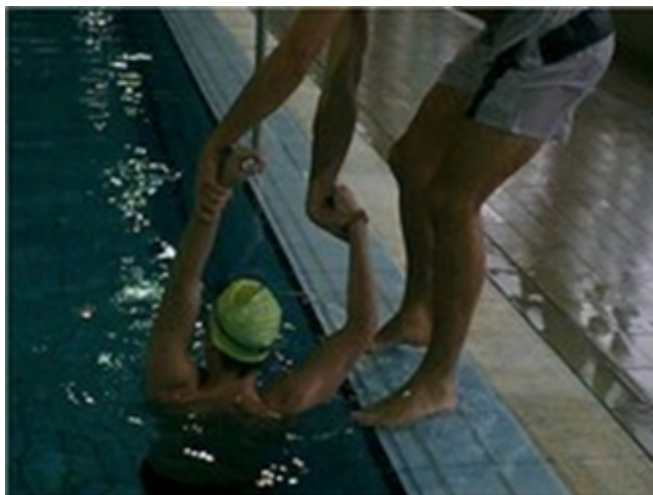


Extracción por la escalera

1.- extracción por la escalerilla:

Cuando el socorrista llega con el accidentado hasta la escalerilla, éste se coge a ella colocando al accidentado cara él. Sin soltarse de la escalerilla el socorrista se hunde y coloca al accidentado sobre su hombro. Una vez colocado el accidentado sobre su hombro, empezará a subir hasta que los glúteos del accidentado estén a nivel del cemento. Lo sentará cogiéndole la cabeza y lo tumbará. Luego, saldrá el socorrista fuera del agua y lo arrastrará hasta que el accidentado esté fuera del agua. Este sistema se utiliza cuando la persona es pesada o cuando nos encontramos cerca de la escalerilla.

Extracción por el borde bajo de la piscina



2.- Extracción o izado por un lado (borde bajo de la piscina):

Cuando el socorrista llega a la orilla, gira al accidentado mirando fuera de la piscina.

El socorrista colocará las manos de la víctima montadas encima y fuera del agua (primero una y luego la otra). El socorrista apoyándose con una de sus manos encima de las del accidentado y la otra a la altura de su hombro saldrá del agua. Sin soltar el apoyo sobre las manos del accidentado entrelazará sus brazos cogiendo la muñeca derecha del accidentado con su mano derecha y la izquierda con su mano izquierda. De esta manera girará al accidentado hasta que se quede mirando a la piscina. Colocando un pie en el canto, separando unos centímetros al accidentado del borde y dando un impulso lo sacará fuera. Lo tumbará con cuidado, en todo momento se debe tener control visual de la cabeza del accidentado para evitar problemas.



3.- Extracción por el borde alto de la piscina:

La técnica es igual que la anterior pero las manos del accidentado, para izarlo, no se cogen cruzadas por lo que lo sacaremos boca abajo. Esta técnica se usa cuando el borde es muy alto y el accidentado pesado y no somos capaces de sacarlo sentado. Al extraerlo boca abajo no es necesaria tanta fuerza ya que no es preciso sacar tanto cuerpo del agua simplemente hasta la barriga. Posteriormente, ya fuera del agua, se colocará boca arriba.

3. EXTRACCIONES CON DOS SOCORRISTAS.

a. Dos socorristas fuera del agua:

El protocolo es como en un socorrista por el borde bajo, a diferencia que en el momento del izado ahora son dos los socorristas que hacen fuerza por lo que, aunque estén en un borde alto pueden sacar al accidentado sentado.

b. Técnica del tobogán:

Uno de los socorristas se coloca cara a la pared en el agua, entre la pared y el accidentado, ofreciendo su espalda en diagonal para que el accidentado se deslice por ella cuando el otro socorrista hace el izado.



VÍCTIMA AGRESIVA.

Esta situación se presenta cuando la persona en posición vertical lucha por no hundirse, evidentemente muestra desesperación y miedo a hundirse. toma posturas como cabeza hacia atrás, mentón elevado y fuertes movimientos con el tren superior por fuera del agua.

El socorrista realiza entrada al agua de salvamento con elemento (flotador y/ o dona), hace aproximación a la víctima, a una distancia prudente le acerca el flotados o dona para que la persona se sujete de éste, con el fin de evitar el contacto directo con la víctima y ser posiblemente atrapado por el mismo.



Se sugiere hablar con la víctima, presentarse rápidamente y tratar de entablar diálogo con el fin de calmar a la persona mientras es remolcada a zona segura.

RESCATE MÚLTIPLE.

En algunas vacaciones el salvavidas podría enfrentar una situación en la que tendrá que rescatar una o varias víctimas, en estos casos se puede utilizar dos estrategias, ir hacia la víctima y acercarla hacia la segunda para sacarlas en forma simultánea. La segunda estrategia es acercarse a las víctimas con el tubo de espuma o la boya torpedo con el fin de entregar una a cada uno para remolcar y sacar una por una.

Esta situación pocas veces se presenta en los escenarios de piscina sin embargo el salvavidas debe conocer las maniobras a utilizar y ser consecuente con lo que está preparado para hacer sin poner en riesgo la vida.

Actividades propuestas:

Se realizará un circuito por estaciones donde el formador pase por los diferentes puntos donde se abordaron los temas de zafes, agarres y huidas de salvamento. En dicho circuito se realizará la práctica en primera instancia por fuera del agua, en segunda instancia rescate o maniobra con víctima dentro del agua.

Bibliografía:

Aragon, L. (1988). *Salvamento acuático, prevención y rescate*. Universidad de Costa Rica. DOI <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/12e63d39-863d-422f-a64c-255f5b4f5d0a/content>

Cruz Roja Mexicana (2015). *Curso básico de salvamento acuático*. Fuente: <http://www.bomberoscajeme.mx/pdf/CRM%20Acuatico,%20Manual%20de%20Salvamento%20Acua%CC%81tico.pdf>

Federación Madrileña de Salvamento y Socorrismo. *Fases de intervención del socorrista acuático y diseño de la cobertura*. Recuperado desde: https://fmss.es/documentos/Curso_SOS/temario_2022/Fases_intervencion.pdf

Jiménez, C. (11 de junio de 2021). *Ejercicios para entrenar técnicas de salvamento en los cursos de formación de socorristas*. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte. Año 15, N.º 1, enero – junio de 2022. Montevideo (Uruguay). ISSN 2393-6444. Fuente: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/Dialnet-EjerciciosParaEntrenarTecnicasDeSalvamentoAcuatico-8442295.pdf>

Socorrismo acuático. *Técnicas de salvamento*. (s.f). Fuente: <https://elmussol.wordpress.com/wp-content/uploads/2009/02/tecnicas-de-salvamento.pdf>

Salvour, Salvamento y socorrismo, tema 11 Zafaduras, Fuente: <https://www.salvour.com/documentaci%C3%B3n/salvamento-y-socorrismo/tema-11-zafaduras/#:~:text=%E2%80%9Czafadura%20universal%E2%80%9D,se%20vera%20obligada%20a%20soltarlo.>

Los puntos de presión fundamentales en Defensa Personal. (n.d.). *Edusport.school*. Retrieved February 13, 2025, from <https://edusport.school/area-deportiva/blog/disciplinas-deportivas/puntos-de-presion-defensa-personal>

Acupresión para los dolores de cuerpo y de cabeza. (n.d.). *Www.google.com*. Retrieved February 13, 2025