EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA S.A.S

NIT. 901.629.216-3

INFRACOL SAS

CONTRATO 778 DE 2025

SECRETARÍA DISTRITAL DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

ADMINISTRACIÓN, OPERACIÓN, DESARROLLO DE ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS Y MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y PREDICTIVO DE LAS PISCINAS CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO

PLAN METODOLÓGICO Y MANUAL DE FUNCIONAMIENTO

COMPLEJO DE NATACIÓN

BOGOTÁ, 24 DE SEPTIEMBRE DE 2025.

Calle 7b # 46 - 43 etapa 4, B/ La Esperanza
infraestructuracolombianasas@hotmail.com
Teléfono: 3015559657
Villavicencio, Meta

EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA SAS
NIT. 901.629.216-3

EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA S.A.S

CONTRATO 778 DE 2025

ADMINISTRACIÓN, OPERACIÓN, DESARROLLO DE ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS Y MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y PREDICTIVO DE LAS PISCINAS CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO

PLAN METODOLÓGICO Y MANUAL DE FUNCIONAMIENTO

VERSIÓN	FECHA DE ENTREGA	ELABORADO POR	APROBADO POR
V1-2025	24/09/2025	EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA S.A.S	Coordinador.
V2-2025	31/10/2025	EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA S.A.S	Coordinador.
V3-2025	18/12/2025	EMPRESA DE INFRAESTRUCTURA COLOMBIANA S.A.S	Coordinador.

SUPERVISIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

VoBo: Firma
Nombre:
Fecha:

Calle 7b # 46 - 43 etapa 4, B/ La Esperanza
infraestructuracolombianasas@hotmail.com
Teléfono: 3015559657
Villavicencio, Meta

Tabla Contenido

1. ALCANCE....6
2. OBJETIVOS....6
2.1. GENERAL....6
2.2. ESPECÍFICOS....6
3. PLAN METODOLÓGICO....7
3.1. MANUAL DE FUNCIONAMIENTO COMPLEJO DEPORTIVO....7
3.1.1 DEFINICIÓN DE CARGOS Y FUNCIONES....7
3.1.2 FUNCIONES....8
3.2. ESTRUCTURA DE COMPLEJO DE NATACIÓN....12
3.2.1 IMPLEMENTACIÓN DE SOFTWARE....12
3.2.2 DEFINICIÓN DE TARIFAS, PLANES Y MEMBRESÍAS....12
3.2.4 ESTRATEGIAS DE FIDELIZACIÓN....14
3.2.5 ALIANZAS ESTRATÉGICAS.....14
3.2.6 MARKETING DIGITAL....14
3.3. REGLAMENTO DE USO Y NORMAS DE INGRESO....16
3.3.2. NORMAS DE INGRESO AL COMPLEJO DE NATACION....17
3.4. HORARIOS DE FUNCIONAMIENTO....19
3.5. MANTENIMIENTO Y CALIDAD DE AGUA....20
3.5.1. PRUEBAS DE DOSIFICACION PARA LA CALIDAD DEL AGUA....20
3.6 SEGURIDAD Y EMERGENCIAS....23
3.6.1 DIAGNÓSTICO PISCINAS PREVIO A INICIO DE ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS....23
3.7 DOCUMENTACIÓN Y REGISTRO DE USUARIOS....24
3.8 PQRS (PETICIÓN, QUEJA, RECLAMO Y SUGERENCIAS....25
3.9 DISPOSICIONES FINALES....25
4 PLAN METODOLÓGICO....25
4.1 ALCANCE....25
4.2 NIVELES....29
4.2.1 CONTENIDOS POR NIVEL....35
4.2.2 PROPÓSITOS ESTABLECIDOS PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA....37

4.2.3 EVALUACIÓN....37
4.2.4 RECURSOS....38
4.2.5 CRONOGRAMA....41
4.2.6 PLANEACIÓN DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO....42
4.3 ACTIVIDADES....46
4.3.1 PROGRAMA FESTIVAL DE NATACIÓN....46
4. Reglamento....47
6. Logística....48
7. Cronograma....48
4.3.2 PROGRAMA TORNEO DE NATACIÓN....48

Contenido Tablas

Tabla 1. Estrategias de fidelización. 15
Tabla 2. Contenido para clase nivel 1. 37
Tabla 3. Contenido para clase nivel 2. 38
Tabla 4. Contenido para clase nivel 3. 38
Tabla 5. Elementos para el desarrollo de las clases de natación. 40
Tabla 6. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 1. 45
Tabla 7. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 2. 45
Tabla 8. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 3. 46
Tabla 9. Formato de desarrollo actividad para usuarios de matronatacion. 47

1. ALCANCE

El presente documento describe detalladamente el PLAN METODOLÓGICO Y MANUAL DE FUNCIONAMIENTO definido para la ADMINISTRACIÓN, OPERACIÓN, DESARROLLO DE ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS Y MANTENIMIENTO PREVENTIVO Y PREDICTIVO DE LAS PISCINAS CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO, ubicado en la Calle 82 # 10-69, Bogotá D.C.

2. OBJETIVOS

2.1. GENERAL

- Prestar los servicios de administración, operación, y desarrollo de actividades pedagógicas, así como el mantenimiento predictivo y preventivo de las piscinas del Centro de la Felicidad CEFE Chapinero a cargo de la Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte.

2.2. ESPECÍFICOS

ADMINISTRACIÓN

- Prestar los servicios de administración, operación, y desarrollo de actividades pedagógicas, así como el mantenimiento predictivo y preventivo para la piscina semiolímpica, dos piscinas recreativas, y los demás espacios que los complementan, ubicados en el Centro Felicidad CEFE Chapinero de acuerdo con las necesidades logísticas, técnicas, recurso humano, operativa y financieras.

MANUAL DE FUNCIONAMIENTO COMPLEJO DE NATACIÓN - CEFE

- Establecer los lineamientos técnicos, administrativos y operativos para el correcto funcionamiento, seguridad, mantenimiento y uso responsable del área de piscinas, garantizando la calidad del servicio, el bienestar de los usuarios y la conservación de las instalaciones.
- Estructurar y dictar el reglamento y recomendaciones para la inscripción y para el uso de las piscinas.
- Establecer horarios y tarifas de cobro a los usuarios conforme a las practicas de enseñanza y natación.
- Plantear sistema de recepción de calificación de servicio al cliente, incluyendo quejas y reclamos.
- Plantear el programa de operación, revisión y mantenimiento de equipos de carácter predictivo y preventivo.

3. PLAN METODOLÓGICO

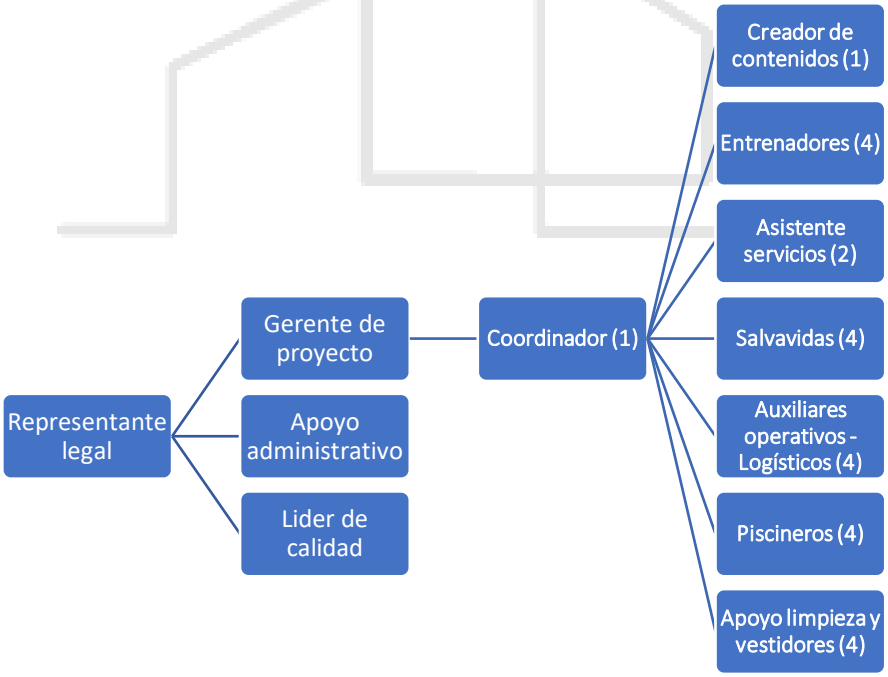
- Plantear e incorporar las prácticas de natación para el desarrollo de habilidades básicas acuáticas (flotación, respiración, propulsión, y demás).
- Plantear estrategias metodológicas para la enseñanza en los diferentes estilos de natación (crawl, espalda, pecho, mariposa, y demás).
- Proyectar estrategias y medidas preventivas para fomentar la seguridad acuática y la mitigación de accidentes.
- Estimular valores como la disciplina, el respeto, el trabajo en equipo y la superación personal.
- Impulsar al usuario en su crecimiento integral mediante una estrategia de actividades lúdico-pedagógicas.

3.1. MANUAL DE FUNCIONAMIENTO COMPLEJO DEPORTIVO

3.1.1 DEFINICIÓN DE CARGOS Y FUNCIONES

Con el fin de llevar a cabo un programa organizado y estructurado para la administración e implementación de la metodología en el Complejo de Natación, se establecen los cargos y funciones a partir de los requerimientos mínimos estipulados en el pliego de condiciones, y anexos técnicos. A continuación, se detalla el organigrama propuesto:

Ilustración 1. Organigrama



3.1.2 FUNCIONES

Representante legal: Principal responsable del contrato jurídicamente. Actúa en nombre y representación de la firma administradora del Complejo ante la Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte.

- Garantizar el cumplimiento del contrato.
- Cumplimiento de normativa tributaria, laboral, comercial, administrativa y demás que sean aplicables al presente contrato.
- Atención de requerimientos, comunicaciones y notificaciones por parte de la Entidad contratante.

Gerente de proyecto: Segundo responsable ante la Entidad enfocado hacia la gestión administrativa, operativa y técnica del proyecto.

- Elaboración de plan de trabajo.
- Consecución de personal.
- Definición de responsables y funciones de cargo.
- Supervisión del desarrollo de las actividades pactadas.
- Coordinación de equipo de trabajo.
- Monitoreó de avances, detección de riesgos y obstáculos.
- Administración de recursos humanos, técnicos y financieros.
- Verificación de entregables y cumplimiento de estándares técnicos y contractuales.

Apoyo administrativo: Asistente administrativo del proyecto, enfocado al apoyo de actividades tanto administrativas como técnicas que surjan en la ejecución del contrato.

- Comunicación constante con los funcionarios de la Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte.
- Elaboración de actas, oficios, memorandos internos y externos.
- Mantener actualizada la base documental exigida por el contratante.
- Recibir, organizar y archivar documentos del proyecto.
- Recolectar soportes para cobros y legalización de actividades ejecutadas.
- Seguimiento de trámites administrativos.
- Gestionar materiales e insumos requeridos.
- Canal de comunicación entre equipo de trabajo y equipo administrativo.
- Apoyar al coordinador de proyectos.

Coordinador: Coordinador pedagógico encargado de la operación, administración y gestión del funcionamiento y plan metodológico del complejo de natación.

- Planear, supervisar y evaluar las actividades acuáticas.
- Velar por el cumplimento de normas de seguridad e higiene.
- Gestionar el mantenimiento preventivo y correctivo.
- Supervisar y evaluar el cumplimiento de los objetivos de las sesiones de formación.
- Elaborar informes pedagógicos sobre avances, dificultades y logros del proceso.
- Promover la actualización metodológica y capacitación continua el equipo de trabajo.
- Atender inquietudes de usuarios y padres de familia relacionadas con el proceso metodológico.

- Mantener comunicación constante con la coordinación administrativa y con los instructores.
- Elaborar cronogramas pedagógicos y distribución de cargas horarias para instructores.
- Coordinar actividades pedagógicas especiales, evaluaciones y eventos.

Community Manager: Encargado de gestionar las comunidades en línea del complejo de natación, actuando como el enlace directo entre la organización y su público a través de las redes sociales.

- Apoyar a la SCRD en el desarrollo de campañas publicitarias a través de redes sociales, promociones de temporada o incluso programas de referidos, como estrategias claves para atraer nuevos miembros.
- En coordinación con la Oficina de Comunicaciones de la SCRD apoyar la presencia en plataformas como Instagram, Facebook, y TikTok para conectar con el público objetivo y mantener una comunicación constante
- Publicar contenido atractivo, promociones y testimonios de clientes puede aumentar la visibilidad de las piscinas.
- Crear programas de fidelización mediante descuentos, planes de membresía o recompensas por la permanencia de los clientes para ayudar a retener a los usuarios en el largo plazo.

Entrenadores: Responsables de la ejecución de las prácticas de enseñanza y entrenamiento en natación, aplicando el plan metodológico establecido, garantizando la seguridad, la formación integral y el desarrollo de las habilidades acuáticas de los usuarios.

- Planear y dirigir clases de natación, recreación acuática y programas de acondicionamiento.
- Promover el uso seguro de la piscina.
- Preparar y organizar el material e implementos requeridos para cada clase.
- Orientar a los usuarios en el desarrollo de técnicas de natación.
- Hacer seguimiento individual y grupal a los progresos de los usuarios.
- Informar al coordinador pedagógico sobre necesidades, avances o dificultades en el proceso formativo.
- Elaborar reportes básicos de asistencia y desempeño de los usuarios.
- Apoyar la realización de actividades pedagógicas, evaluaciones y eventos programados.
- Mantener comunicación constante con padres, acudientes y usuarios en lo referente al proceso de formación.
- Promover el buen uso de las instalaciones y materiales del complejo.

Recepcionistas: Atención al usuario y del manejo de información en el punto de acceso al complejo, garantizando un servicio cordial, eficiente y el adecuado control de ingreso y salida de personas.

- Atender a usuarios, visitantes y público en general de manera amable y oportuna.
- Registrar el ingreso y salida de usuarios, instructores y visitantes en los sistemas de control.

- Brindar información sobre horarios, servicios, tarifas, actividades y normatividad del complejo.
- Atender solicitudes, quejas y reclamos hacia las áreas correspondientes.
- Gestionar llamadas telefónicas, correos y otros medios.
- Coordinar con el equipo administrativo y pedagógico para la correcta atención de los usuarios.
- Promover una imagen institucional positiva mediante la calidad en la atención al público.
- Resguardar la documentación básica y correspondencia que ingresa o sale del complejo.
- Mantener actualizadas los listados de asistencia y control de participantes.

Operadores logísticos:

- **Operador logístico 1 y 2:**

- Recepción de usuarios en zona de vestidores y baños tanto de hombres y mujeres.
- Presentación del centro a usuarios nuevos.
- Presentación de normativa, instrucciones del lugar, y asignación de baños y vestidores.

- **Operadores logísticos 3 y 4:**

- Asignación de lockers y recepción y entrega de llaves.
- Verificación de que las personas cumplan con la ducha, manejo de formato de entrega de llaves y lockers.

- **Operador logístico 5 y 6:**

- Apoyo adicional a las actividades.

Coordinador seguridad y salud: Encargado de planear, implementar y supervisar las estrategias de seguridad y salud en el trabajo dentro del complejo.

- Diseñar y ejecutar el plan de seguridad y salud en el trabajo aplicable al complejo.
- Identificar, evaluar y controlar los riesgos asociados a las actividades acuáticas y administrativas.
- Verificar el cumplimiento de normas de bioseguridad, higiene y protocolos de emergencia.
- Supervisar la correcta señalización y condiciones de seguridad en todas las áreas.
- Mantener actualizados los planes de emergencia, evaluación y contingencia.
- Coordinar con salvavidas, piscineros y operadores logísticos la aplicación de medidas preventivas.
- Gestionar registros e informes de incidentes, accidentes o condiciones inseguras.
- Asegurar el cumplimiento de la legislación laboral y de salud ocupacional vigente.

Salvavidas: Responsables de la prevención, vigilancia y atención de emergencias acuáticas en el complejo, garantizando la seguridad de los usuarios durante le desarrollo de las actividades pedagógicas, recreativas y deportivas.

- Vigilar permanentemente a los usuarios dentro y alrededor de las piscinas.
- Prestar primeros auxilios en caso de emergencias.
- Orientar a los usuarios sobre el cumplimiento del reglamento.
- Prevenir conductas de riesgo e intervenir oportunamente para garantizar la seguridad.
- Aplicar técnicas de rescate acuático en caso de incidentes o emergencias.
- Velar por el cumplimiento de normas de seguridad en las áreas acuáticas.
- Mantener en óptimo estado los equipos de rescate, botiquines y elementos de seguridad.
- Informar al coordinador pedagógico o administrativo sobre situaciones de riesgo detectadas.

Piscineros: Encargados de la operación, mantenimiento y control de la calidad del agua de las piscinas, garantizando condiciones óptimas de higiene, seguridad y funcionamiento de las instalaciones acuáticas.

- Operar equipos de filtración, bombas y sistemas de desinfección.
- Registrar parámetros fisicoquímicos del agua (pH, cloro, turbidez, temperatura).
- Realizar labores de limpieza y desinfección en las piscinas y alrededor de las mismas.
- Aplicar productos químicos en las dosis establecidas para el tratamiento del agua.
- Ejecutar rutinas de mantenimiento preventivo y correctivo básico en equipos e instalaciones acuáticas.
- Garantizar que las piscinas cumplan con las normas de bioseguridad y salubridad vigentes.
- Llevar registros diarios de mantenimiento, consumo de insumos y condiciones operativas.
- Informar a la coordinación sobre necesidades de reposición de insumos.
- Reportar al área administrativa cualquier anomalía en los sistemas de circulación o calidad del agua.

Personal de aseo: Encargado de la limpieza, desinfección y presentación de las instalaciones, garantizando ambientes higiénicos, seguros y adecuados para el desarrollo de las actividades pedagógicas, deportivas y recreativas.

- Ejecutar labores de aseo y desinfección en baños, vestidores, pasillos y demás áreas comunes.
- Mantener en condiciones óptimas de limpieza los espacios administrativos y pedagógicos.
- Apoyar el control de insumos de aseo y solicitar reposición oportuna cuando sea necesario.
- Colaborar en la limpieza y organización posterior a eventos o actividades especiales.
- Mantener ordenados los depósitos y cuartos de almacenamiento de insumos de aseo.

- Cumplir con las rutinas de limpieza programadas y los lineamientos establecidos por la coordinación

3.2. ESTRUCTURA DE COMPLEJO DE NATACIÓN

3.2.1 IMPLEMENTACIÓN DE SOFTWARE

Se implementa un software para el Centro de natación, el cual tiene por objeto la inscripción, pago, reservas, membresías y análisis de datos de la operación del centro CEFE La Felicidad, respecto a las prácticas de natación.

El software permitirá específicamente:

- Inscripción de cada uno de los usuarios conforme a requisitos.
- Actualizacion y Programación de reservas de las prácticas y/o clases conforme a los horarios disponibles y con tiempo de programación de 24 horas anticipadas.
- Cancelación de clases con 6 horas de antelación.
- Alerta y sanción por más de 3 inasistencias, no permitiendo la programación por una semana.
- Análisis de datos de gestión de usuarios, operación y pagos.

3.2.2 DEFINICIÓN DE TARIFAS, PLANES Y MEMBRESÍAS

Se realiza un estudio de mercado de las tarifas actuales de centros de servicio de natación en la ciudad de Bogotá, de tal forma que se obtienen valores estadísticos con sus respectivos indicares de desviación para la determinación de las tarifas, tal como se ilustra a continuación:

Ilustración 2. Definición de tarifas y membresías.

NO.	ACTIVIDAD	UNIDAD	IRDR	CAFAM	COLSUBSIDIO	COMPENSAR	Valor Promedio	Desviación Estandar	Coef Variacion	Limite Inferior	Limite Superior	TARIFAS
1	PRACTICA LIBRE	HORA	$ 6,100	$ 7,000	$ 6,500		$ 6,533	$ 451	6,90%	$ 6,082	$ 6,984	$ 6,000
2	CURSO DE NATACIÓN	MES	$ 80,000	$ 74,850	$ 77,800	$ 78,600	$ 77,813	$ 2,174	2,79%	$ 75,638	$ 79,987	$ 76,000

Consecuente, se establece una tarifa para practica libre de $6.000 la hora por persona y una tarifa para Curso de Natación de $80.000 mensual por persona para estratos socioeconómicos del 1 al 2, con un aumento aproximadamente hasta del 60% para estratos superiores, teniendo en cuenta la importancia de que el centro de natación sea una infraestructura lo más sostenible posible e inclusiva con personas de toda la ciudad. Resaltando que para ambas tarifas se toma el límite inferior teniendo en cuenta las políticas inclusión y participación de la entidad.

Adicionalmente, vale la pena destacar que, cada vez que un usuario complete 15 asistencias al centro de natación para práctica libre, podrá obtener un 15% de descuento en sus siguientes 15 asistencias.

3.2.3 TARIFAS

Se ofrecen tarifas dependiendo el nivel socioeconómico de la persona. Esta información de cada usuario deberá ser verificada durante el proceso de su inscripción.

ACTIVIDAD	# CLASES	ESTRATO 1-3	ESTRATO 4-6
PRÁCTICA LIBRE	1 SESIÓN	$ 6,100.00	$ 6,500.00
HIDROBIOFILIA	1 CLASE	$ 12,000.00	$ 12,800
MATRONATACIÓN	4 CLASES	$ 100,000.00	$ 106,600
ACUAFITNESS	1 CLASE	$ 12,000.00	$ 12,800
ACUARUMBA	1 CLASE	$ 12,000.00	$ 12,800
MADRES GESTANTES	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ACUAGYM	5 CLASES	$50,000.00	
CURSO INICI/INT (7-14 AÑOS) N1	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
CURSO INICI/INT (7-14 AÑOS) N2	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
CURSO INICI/INT (7-14 AÑOS) N3	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTOS (15-59 AÑOS) N1	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTOS (15-59 AÑOS) N2	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTOS (15-59 AÑOS) N3	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTO MAYOR >60 AÑOS N1	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTO MAYOR >60 AÑOS N2	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250
ADULTO MAYOR >60 AÑOS N3	4 CLASES	$ 80,000.00	$ 85,250

Los precios fueron determinados a partir de un estudio de mercado y a las indicaciones de la supervisión del contrato, los valores anteriormente descritos fueron aprobados por el comité de requerimiento y aprobaciones.

3.2.4 ESTRATEGIAS DE FIDELIZACIÓN

Tabla 1. Estrategias de fidelización.

ESTRATEGIAS DE FIDELIZACIÓN PARA USUARIOS	
DESCUENTOS POR PERMANENCIA	Descuentos en membresías que serán anunciados periódicamente por permanencia en el centro.
SEGUIMIENTO PERSONALIZADO	Reportes mensuales de progreso: técnica, resistencia, tiempo y por ende avance de nivel.
EVENTOS INTERNOS Y EXCLUSIVOS	Se establecen en el apartado *4.2 ACTIVIDADES*

3.2.5 ALIANZAS ESTRATÉGICAS.

Se plantea la posibilidad de que colegios, universidades, gimnasios, oficinas, o demás grupos existentes, puedan tener la posibilidad de acceder a las instalaciones del complejo de natación del Centro de la Felicidad Chapinero, mediante la previa separación del espacio directamente en el punto físico o correo electrónico.

Vale la pena destacar que el complejo no podrá ser alquilado en su totalidad, pues se debe garantizar y priorizar la asistencia por parte de los usuarios particulares.

3.2.6 MARKETING DIGITAL

- Estrategias de captación de miembros: Apoyar a la SCRD en el desarrollo de campañas publicitarias a través de redes sociales, influencers locales, promociones de temporada o incluso programas de referidos, como estrategias claves para atraer nuevos miembros.

- Gestión de redes sociales: En coordinación con la Oficina de Comunicaciones de la SCRD, apoyar la presencia en plataformas como Instagram, Facebook, y TikTok para conectar con el público objetivo y mantener una comunicación constante. Se publicará contenido atractivo, promociones y testimonios de clientes puede aumentar la visibilidad de las piscinas.

- Fidelización: Publicitar los programas de fidelización mediante descuentos, planes de membresía o recompensas por la permanencia de los clientes para ayudar a retener a los usuarios en el largo plazo.

- Posibilidad de alquiler de carriles o espacios para agentes externos: Escuelas deportivas, centro de fisioterapia, academias, fundaciones, oficinas, entre otros, podrán acceder al complejo de natación mediante el alquiler de carril o espacio para su uso. Este alquiler dependerá de la programación del centro y el valor será determinado a partir de:

    - Cantidad de personas.

- Tiempo de uso
- Fecha y hora de uso (fines de semana o entre semana)

3.2.7 GESTION DEL SERVICIO AL CLIENTE

Los Gerentes de Servicio al Cliente a menudo están dentro del equipo de experiencia del cliente o de soporte al cliente. Desempeñan un papel estratégico en dar forma a cómo se manejan las interacciones con los clientes de una empresa, desde la resolución de quejas hasta la mejora general de la entrega de servicios.

- **Protocolo de atención al cliente:**

- Bienvenida: Presentación del CEFE Chapinero y del personal de atención, posterior a esto se presenta el lema del CEFE Chapinero.
- Difusión de información: En este punto el recepcionista pregunta al usuario si requiere información de los servicios o si por el contrario realizará registro de asistencia a un servicio programado anteriormente.
- Explicación y cierre de servicio: Si el usuario requiere información se le brindara, si es usuario ya registrado que asiste a clase, cierra comunicación.

- **Política de atención al cliente:**

- Mantener una buena comunicación con los consumidores asegurando la calidad de las respuestas de todo el equipo de comercio independientemente del canal que utilicen (recepción o página web)
- Ofrecer respuestas rápidamente y solucionar de manera ágil las dudas de los usuarios según las particularidades de cada canal de comunicación.
- Reducir las quejas y devoluciones adelantándose a los posibles inconvenientes y aprovechando las ventajas de las distintas formas de contacto para recopilar los comentarios y sugerencias de clientes.
- Aumentar las ventas ofreciendo una experiencia positiva a los compradores en cualquier canal.
- Asegurar la permanencia del cliente mostrando un trato cercano qué les haga elegir siempre tu comercio como primera opción.

- **Sección de calificación del servicio:**

Escala de calificación: Se proporcionará al usuario la opción de calificar el servicio una vez haya finalizado la atención a su requerimiento mediante instrumento de calificación, esta podrá ser en escala numérica o en texto. Se utiliza una escala numérica o de texto para medir la satisfacción del cliente. Las escalas comunes incluyen:

- **Numéricas:** 1 (muy malo) a 5 (muy bueno), o 1 (muy insatisfecho) a 5 (muy satisfecho).

- **De texto:** "Muy insatisfecho", "Insatisfecho", "Neutral", "Satisfecho", "Muy satisfecho

- **Sección de quejas y reclamos:**

La sección de quejas y reclamos debe ser clara, concisa y orientada a la acción, incluyendo datos del usuario, detalles del problema, la fecha de ocurrencia, y una solicitud específica de solución. Para una queja formal, se debe redactar una carta o utilizar un formulario que incluya un saludo, la descripción detallada de la situación, la mención de documentos de respaldo y la forma en que se desea que el proveedor resuelva el problema, esto se hará a través del correo electrónico de la entidad. A continuación, se ejemplifica:

Datos del remitente:

- Nombre y datos de contacto (dirección, teléfono, correo electrónico).
- Identificación oficial (como número de cédula o NIT).

Fecha:

- Fecha en que se redacta la PQRS
- Nombre y domicilio de la empresa o institución.

Asunto:

- "Peticion, Queja, Reclamo o Sugerencia referente a [nombre del servicio o producto]".

Cuerpo del mensaje:

- **Introducción:** Indica directamente que se trata de una carta de queja formal, o cual sea el caso.
- **Descripción detallada de los hechos:** Se deberá especificar sobre el problema con el producto o servicio, incluyendo fechas, lugares y detalles de lo sucedido.
- **Solicitud de solución:** Expresar lo que espera que haga la empresa para resolver la situación, como un reembolso, una reparación o un cambio.
- **Mención de documentos adjuntos:** Indicar todos los documentos que el usuario tenga; como recibos, contratos o comprobantes de compra.

Cierre:

- Agradece su atención.
- Datos de contacto
- Firma.

3.3. REGLAMENTO DE USO Y NORMAS DE INGRESO

Para ingresar y hacer buen uso de las piscinas, es esencial seguir las normas contempladas a continuación:

3.3.1. NORMAS DEL ÁREA DE PISCINAS

- El ingreso solo está permitido cuando haya personal salvavidas presente.
- Es obligatorio usar gorro y vestido de baño de lycra. No se permite ingresar con camisetas, ropa interior, toallas, calzado o prendas ajenas al uso acuático.
- Se debe duchar con agua y jabón antes de ingresar. El tiempo máximo de uso de la ducha es de 3 minutos.
- Use calzado exclusivo para zonas húmedas (sandalias o chanclas).
- Retire el maquillaje, joyas, piercings u objetos que representen riesgo o afecten las instalaciones.
- No se permite ingresar alimentos, bebidas, envases de vidrio ni objetos que comprometan la seguridad o la higiene.
- Evite comer al menos dos horas antes de ingresar. Los usuarios que no controlen esfínteres deben usar pañal especial para piscina.
- No está permitido el uso de protectores sanitarios u otros materiales contaminantes dentro del agua.
- No ingrese si presenta heridas abiertas, enfermedades contagiosas, sangrados o condiciones médicas que representen riesgo para usted o para los demás.
- Está prohibido el ingreso bajo efectos de alcohol o sustancias psicoactivas.
- No corra en áreas húmedas ni realice juegos bruscos, clavados o maniobras peligrosas.
- No se siente, cuelgue o recueste sobre los separadores de carril. El uso de carriles es compartido y deben acatarse las indicaciones del personal.
- No se permite el uso de aletas, remos u otros elementos que interfieran con la seguridad o el uso de la piscina.
- En caso de emergencia, siga las instrucciones del personal salvavidas o administrativo

3.3.2. NORMAS DE INGRESO AL COMPLEJO DE NATACION

- Todo usuario debe registrarse antes de ingresar y presentar su documento de identidad, así como su reserva activa.
- El ingreso se permite hasta diez minutos antes del horario reservado para registro, cambio y ducha. Pasados diez minutos del inicio, la reserva se cancelará automáticamente.
- Atienda en todo momento las indicaciones del personal salvavidas o administrativo.
- Los menores deben estar acompañados por un adulto responsable con reserva activa. Cada adulto puede ingresar con máximo tres menores.
- No se permite el ingreso de mascotas. Las personas con discapacidad podrán ingresar con su animal de asistencia certificado, el cual no podrá acceder al área de la piscina.
- Las sesiones no se repondrán por inasistencia, salvo por incapacidad médica, calamidad certificada, periodo menstrual o programación institucional.

- No está permitido el ingreso de niños menores de siete meses, por razones de salud y seguridad.
- En caso de contaminación, la piscina será evacuada para realizar la desinfección correspondiente.
- Está prohibido realizar clases, entrenamientos o actividades dirigidas sin autorización del personal del CEFE Chapinero.
- No se permiten actos sexuales, de violencia o discriminación.
- Está prohibido fumar, vapear o consumir bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas.
- Las personas con enfermedades cardíacas, hipertensión, embarazo, afecciones de piel u otras condiciones médicas deben informar al personal antes de ingresar.
- Evita traer objetos de valor. La SCRD y la administración del CEFE Chapinero no se responsabilizan por pertenencias extraviadas o dejadas en casilleros, vestieres o zonas húmedas.
- En caso de tormenta eléctrica o condiciones climáticas adversas, la piscina será evacuada y el servicio suspendido temporalmente

3.3.3. RECOMENDACIONES Y/O OBSERVACIONES

Las siguientes recomendaciones y/o observaciones se estipulan para dejar contenidas en la pagina web para conocimiento de los usuarios.

- No ingerir alimentos dos horas antes de la práctica.
- Seguir las recomendaciones del personal.
- Para ingresar al carril de la piscina, es necesario primero sentarse en su borde, para que las personas que ya están nadando puedan notar que vas a entrar.
- Se deberá informar sobre cualquier situación de riesgo que se pueda estar presentando en las piscinas a docentes, operarios o Salvavidas.
- Cuando requiera descansar, se recomienda detenerse en la pared y permanecer en la esquina; así se dejará via libre a los demás nadadores.
- En caso de que por parte de la entidad detectemos una modalidad de suplantación de identidad, se activarán los protocolos definidos y se escalará el caso a las autoridades competentes.
- Ante una situación de emergencia, seguir las indicaciones del personal.
- Por su seguridad, asegurarse que los objetos personales queden con candado en los casilleros dispuestos en las instalaciones.
- Si toma el servicio de práctica libre, ubíquese en el carril reservado, realice los recorridos por el costado derecho para evitar accidentes.
- Sea moderado con su exigencia física, ante todo disfrute la actividad.
- Todo procedimiento de limpieza e higiene personal debe ser realizado fuera de la piscina y ejecutado en la zona de baños, por lo cual deberás acudir al más cercano que esté ubicado en el área.
- Es importante que el usuario esté atento al llamado del Salvavidas a través del cual se informa la finalización del servicio adquirido. En caso de alguna pregunta o

inconveniente, acuda al personal de Centro Felicidad Cefe Chapinero , quienes estarán dispuestos a orientarle.

- Conservar los espacios limpios y organizados tal cual como te gustaría encontrarlos.

3.4. HORARIOS DE FUNCIONAMIENTO

Los horarios para el uso, funcionamiento y desarrollo de actividades del Complejo Centro la Felicidad CEFE Chapinero a cargo de la Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte serán los establecidos a continuación:

Martes a Viernes: 6:00 am a 1:15 pm y 1:45 pm a 7:45 pm.

MARTES A VIERNES	
6:00 AM	7:00 AM
7:15 AM	8:15 AM
8:30 AM	9:30 AM
9:45 AM	10:45 AM
11:00 AM	12:00 PM
12:15 PM	1:15 PM
DESCANSO	
1:45 PM	2:45 PM
3:00 PM	4:00 PM
4:15 PM	5:15 PM
5:30 PM	6:30 PM
6:45 PM	7:45 PM

Sábados: 7:00 am a 1:00 pm y 1:30 pm a 5:00 pm.

SABADO	
7:00 AM	8:00 AM
8:15 AM	9:15 AM
9:30 AM	10:30 AM
10:45 AM	11:45 AM
12:00 PM	1:00 PM
DESCANSO	
1:30 PM	2:30 PM
2:45 PM	3:45 PM
4:00 PM	5:00 PM

Domingos y Festivos: 8:00 am a 12:45 pm y de 1:30 pm a 5:00 pm.

DOMINGO	
8:00 AM	9:00 AM
9:15 AM	10:15 AM
10:30 AM	11:30 AM
11:45 AM	12:45 PM
DESCANSO	
1:30 PM	2:30 PM
2:45 PM	3:45 PM
4:00 PM	5:00 PM

Se presentarán clases de una (1) hora, y se dispondrá de treinta (15) minutos para la salida de los usuarios y el ingreso de nuevos usuarios para la siguiente práctica. También, se sugiere que la instalación sea ágil para no generar retrasos en las actividades dentro de los horarios establecidos de los programas.

La hora de cierre será utilizada para la realización de mantenimiento preventivo para el uso piscinas y empalme del personal administrativo.

Además, durante el horario de cierre los usuarios deberán abandonar las instalaciones y no se permitirá dejar objetos personales en las instalaciones o lockers.

3.5. MANTENIMIENTO Y CALIDAD DE AGUA

Es fundamental mantener una calidad adecuada del agua para el correcto uso y funcionamiento de las piscinas, es por esto que, periódicamente se llevan a cabo controles para reconocer el estado de dosificación del agua. De esta forma se presentan a continuación las pruebas realizadas con su respectiva intensidad.

3.5.1. PRUEBAS DE DOSIFICACION PARA LA CALIDAD DEL AGUA

Las pruebas de dosificación para la calidad del agua evalúan parámetros físico-químicos y microbiológicos mediante la medición de la demanda bioquímica de oxígeno (DBO), el pH, la turbidez, los sólidos disueltos, el oxígeno disuelto (OD) y la presencia de coliformes fecales para determinar el estado de un cuerpo de agua.

Ilustración 3. Formato de Toma de Parámetros de Piscina y dosificación diaria

INFRACOL SAS	FORMATO REGISTRO DIARIO TOMA DE PARÁMETROS			Centro Felicidad Chapinero
	PROYECTO:	ADMINITRACIÓN PISCINAS CENTRO DE LA FELICIDAD CHAPINERO		
	DIRECCIÓN:	CALLE 82 #10-69		
	PISCINA:	SEMIOLÍMPICA ___	APIROS ___	CARRERA 11 ___
	FECHA:			

| PARÁMETROS | | |

- ✓ Objetivo: Garantizar una temperatura adecuada (generalmente 26-30°C para piscinas recreativas).

3.5.1.2 Pruebas semanales:

Alcalinidad total: La alcalinidad total es la capacidad del agua para neutralizar ácidos y mantener un nivel de pH estable, con un rango ideal entre 80 y 120 ppm (partes por millón). Es crucial porque un nivel bajo causa fluctuaciones en el pH, mientras que uno alto puede hacer que el agua se vea turbia y reducir la efectividad del cloro.

- ✓ Frecuencia: Una vez a la semana.
- ✓ Objetivo: Mantener valores entre 80-120 ppm para estabilizar el pH.

Dureza del agua (calcio): La dureza ideal del agua de la piscina oscila entre 200 y 400 ppm (partes por millón), o entre 10 y 20 °f (grados franceses), lo cual puede medirse con kits de prueba líquidos. Un agua demasiado blanda (baja dureza) puede ser corrosiva, dañando la piscina, mientras que un agua demasiado dura (alta dureza) puede causar incrustaciones de cal y turbiedad.

- ✓ Frecuencia: Semanal.
- ✓ Objetivo: Evitar problemas de corrosión o incrustaciones (niveles recomendados entre 200-400 ppm).

Nivel de ácido cianúrico (si se usa cloro estabilizado): El nivel ideal de ácido cianúrico en piscinas es de 30 a 50 partes por millón (ppm), pero en piscinas con cloración salina, puede llegar a 60 u 80 ppm.

- ✓ Frecuencia: Semanal.
- ✓ Objetivo: Mantenerlo bajo control, idealmente debajo de 50 ppm.

3.5.1.3 Pruebas mensuales:

Metales disueltos (hierro, cobre, manganeso): Los metales disueltos provienen del agua de llenado y uso de alguicidas que causan manchas y agua turbia, para contrarrestar esto se implementa un secuestrante de metales.

- ✓ Frecuencia: Una vez al mes.
- ✓ Objetivo: Prevenir manchas y problemas de coloración del agua.

3.5.1.4 Pruebas trimestrales o según normatividad:

Análisis microbiológico: Un análisis microbiológico de piscina evalúa la presencia y cantidad de microorganismos como bacterias, que pueden causar enfermedades, y se realiza a través de la recolección de muestras de agua y su

posterior análisis en un laboratorio acreditado. Este análisis es fundamental para asegurar que el agua sea segura para el uso recreativo, ya que detecta patógenos procedentes de heces, fluidos corporales y otros contaminantes, garantizando la eficacia de la desinfección y previniendo riesgos para la salud pública.

- ✓ Frecuencia: Cada 3 meses o según normativa local.
- ✓ Objetivo: Verificar la ausencia de microorganismos peligrosos como coliformes fecales, pseudomonas aeruginosa y legionella.

Análisis químico complejo: Un análisis químico complejo de piscina mide parámetros clave para garantizar la calidad del agua, incluyendo: cloro (libre y total), pH, alcalinidad total, dureza cálcica, ácido cianúrico (estabilizador), y fosfatos, para lo cual se usan kits de prueba, tiras reactivas, colorímetros o análisis profesionales para ajustar los niveles y prevenir problemas de salud y algas.

- ✓ Frecuencia: Trimestral.
- ✓ Objetivo: Asegurar el equilibrio químico del agua y cumplir con normativas.

3.6 SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Se propone la instalación de ayudas visuales que orienten a los usuarios acerca del correcto uso de las piscinas y el instructivo a realizar en caso de presentarse una emergencia.

3.6.1 DIAGNÓSTICO PISCINAS PREVIO A INICIO DE ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

Se realiza un diagnóstico previo al inicio de actividades dentro del complejo de natación, con el fin de gestionar los elementos faltantes y su implementación durante la ejecución del contrato:

- **Piscina semiolímpica:** Dispone de 2 salidas de emergencia, 3 flotadores, 2 camillas y 1 botiquín tipo A. Se identificó un riesgo en el pasillo de acceso hacia el piso superior utilizado por los niños, debido a la ausencia de controles o barreras de seguridad, lo que podría generar caídas accidentales hacia la piscina.
- **Piscinas recreativas:** Conformadas por 2 piscinas de 0,60 m de profundidad, cuentan con 2 salidas de emergencia, 5 flotadores, 2 camillas y 2 botiquines tipo A. Se evidenció un riesgo crítico por la presencia de vidrios divisorios de 1,20 m entre estas piscinas y la semiolímpica, los cuales representan peligro de caídas y posible ruptura del material.
- **Señalización:** No se encontró ningún tipo de señalización en piscinas ni en las salidas de emergencia. Las duchas están en buen estado, sin embargo, no cuentan con señalización que indique su uso obligatorio.

- **Equipos de emergencia:** Actualmente no existen extintores en las instalaciones. Se recomienda instalar:
  - ✓ 2 extintores tipo ABC con 10 lb por piso.
  - ✓ 1 extintor de CO_2 en la sala de máquinas o zona eléctrica.

  Los flotadores y camillas presentes deben estar visibles e identificados. Los botiquines deben actualizarse a tipo B (por afluencia de público) y contar con al menos uno por piscina.

- **Personal y brigadas:** No se han definido brigadistas ni personal responsable de emergencias. Se recomienda contar con:
  - ✓ Salvavidas certificados en rescate acuático y RCP.
  - ✓ Personal de apoyo entrenado en primero auxilios.
  - ✓ Coordinador de piscina.
  - ✓ Conformación de brigada interna de emergencias.
- **Documentación y formatos:** Actualmente no existen registros formales de ingreso/salida de usuarios ni de inspecciones diarias. Se recomienda implementar formatos para:
  - ✓ Ingreso y salida de personas.
  - ✓ Inspecciones preoperacionales diarias (a cargo de salvavidas/jefe de turno).
  - ✓ Reporte de incidentes y accidentes.
  - ✓ Control de aforo.
  - ✓ Mantenimiento preventivo.

- **Aspectos administrativos:** No se cuenta con reglamento interno visible para el uso adecuado de las piscinas (derechos, deberes, obligaciones). No se evidenció la existencia de pólizas de responsabilidad civil. Se recomienda establecer pólizas específicas para cubrir accidentes en las instalaciones.

3.7 DOCUMENTACIÓN Y REGISTRO DE USUARIOS

Para el registro y/o reserva de espacios deportivos se deberá previamente ingresar por la página web los documentos o información requerida y presentarlos en la recepción una vez se asista al complejo deportivo.

- Para personas mayores de edad inscritas en algún programa se permitirá el ingreso a las instalaciones una vez se presente la cedula de ciudadanía y certificado de afiliación de salud.
- Para el caso de personas mayores de edad que decidan adquirir un servicio por particular se permitirá el ingreso únicamente con cedula de ciudadanía.
- Menores de edad (menores de 18 años) que deseen ingresar deberán presentarse con documento de identidad y acompañados de un adulto o acudiente.

3.8 PQRS (PETICIÓN, QUEJA, RECLAMO Y SUGERENCIAS

Un PQRS (Petición, Queja, Reclamo y Sugerencia) es un sistema que las organizaciones y entidades utilizan para recibir y gestionar la retroalimentación de sus clientes o ciudadanos. En este sentido, la Entidad se hará responsable de recibir la información suministrada por los usuarios y se apoyará en el desarrollo y solución de las solicitudes requeridas.

3.9 DISPOSICIONES FINALES

El presente reglamento de uso de piscina tiene carácter de uso obligatorio para todos los usuarios y visitantes. Su desconocimiento no exime de su cumplimiento.

La administración se reserva el derecho de restringir o suspender el ingreso a quienes incumplan las normas establecidas por el CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO, garantizando así la seguridad, la higiene y el adecuado funcionamiento del área de piscinas.

4 PLAN METODOLÓGICO

La presente metodología de natación plantea un aprendizaje progresivo y lúdico, la cual prioriza la familiarización con el agua, la flotación y la respiración previo al inicio de profundización en estilos de natación más complejos. Se plantea como base fundamental la valoración por parte del instructor, uso de juegos y objetos para la adaptación al agua del alumno, garantizando un experiencia segura y positiva para desarrollar habilidades de supervivencia en el agua.

4.1 ALCANCE

Se identifican tres categorías para ofrecer en el CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO:

- **Practica Libre.**

Se dispondrá de un espacio (3 carriles) para el desarrollo de la actividad práctica libre; esta consiste en que los usuarios de forma independiente puedan practicar diversas técnicas, ya sea; nadado libre (crol) o cualquier otro estilo de preferencia sin necesidad del asesoramiento de un instructor.

- Duración: 1 hora
- Longitud piscina: 25 metros
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Número de carriles: 3
- Aforo por carril: Promedio de 6 a 10 nadadores.

- **Cursos de natación.**

Asimismo, se fomenta la práctica de la natación como una actividad integral que contribuye al fortalecimiento físico, la mejora de la resistencia cardiovascular y muscular, y el desarrollo de hábitos de vida saludables.

El programa está dirigido a niños, jóvenes y adultos, y se adapta al nivel de cada participante mediante grupos reducidos y atención semi personalizada, garantizando así un aprendizaje seguro y eficaz.

Los contenidos de las clases de natación están orientados al desarrollo integral de habilidades motrices, sensoriales y sociales en el medio acuático. A través de actividades lúdicas y ejercicios específicos, se busca favorecer la adaptación al agua, el control postural y la interacción con el entorno, fomentando en los participantes seguridad, autonomía y confianza. El desarrollo de estos cursos estará dispuesto en el numeral ***4.2.2.7 PLANEACIÓN DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.***

- Duración: 1 hora
- Longitud piscina: 25 metros
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Número de carriles: 2
- Aforo por carril: 10 nadadores

- **Matronatación.**

La matronatación (o natación para bebes) es una actividad acuática que busca estimular los sentidos de los lactantes y niños menores de 5 años en el agua y fortalecer el vínculo afectivo con sus padres o cuidadores mediante ejercicios y juegos diseñados para ellos.

- Duración: 1 hora en total (40 minutos en agua).
- Longitud: 10mx6m
- Profundidad piscina: 0.60 metros
- Aforo por carril: 10-15 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.
- Aforo máximo: 10 niños con un acudiente. Total: 20 personas.
- Cantidad de carriles requeridos: 2 carriles.
- Se requiere evaluación inicial.
- Se requiere apoyo logístico para salida de piscinas.

Acuafitness.

Las clases de acuafitness son una actividad aeróbica acuática que busca estimular fuerza y resistencia dentro del agua, dirigido hacia las personas mayores de 18 años que tengan bases acuáticas.

- Duración: 45 minutos.
- Longitud: 25mx12.5m.
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Aforo por carril: 20 - 25 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.

- Aforo máximo: 25 personas.
- Altura mínima de usuario requerida: 1.50m.
- Cantidad de carriles requeridos: 1 carrile.
- No se requiere evaluación inicial.

Acuarumba.

Las clases de acuarrumba es una modalidad de ejercicio acuático que combina el ritmo con la energía del baile. Busca estimular los patrones básicos del movimiento dentro del agua, dirigido hacia las personas de todas las edades que cumplan con la altura mínima requerida que tengan bases acuáticas.

- Duración: 45 minutos.
- Longitud: 25mx12.5m.
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Aforo por carril: 20 - 25 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.
- Aforo máximo: 50 personas.
- Altura mínima de usuario requerida: 1.50m.
- Cantidad de carriles requeridos: 2 carriles.
- No se requiere evaluación inicial.

Acuayoga

El acuayoga es una actividad que consiste en aprender posturas adaptadas al entorno acuático, explorando como el agua sostiene y acompaña cada movimiento. Busca estimular flexibilidad, equilibrio y resistencia, dirigido hacia todas las edades que cumplan con la altura mínima requerida que tengan bases acuáticas.

- Duración: 45 minutos.
- Longitud: 25mx12.5m.
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Aforo por carril: 20 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.
- Aforo máximo: 40 personas.
- Altura mínima de usuario requerida: 1.50m.
- Cantidad de carriles requeridos: 2 carriles.
- No se requiere evaluación inicial.

Acuayoga madres gestantes.

El acuayoga es una actividad que consiste en aprender posturas adaptadas a madres en gestación de estimular flexibilidad, equilibrio y resistencia como apoyo para la preparación en la etapa prenatal, dirigido hacia todas las edades que cumplan con la altura mínima requerida que tengan bases acuáticas.

- Duración: 45 minutos.

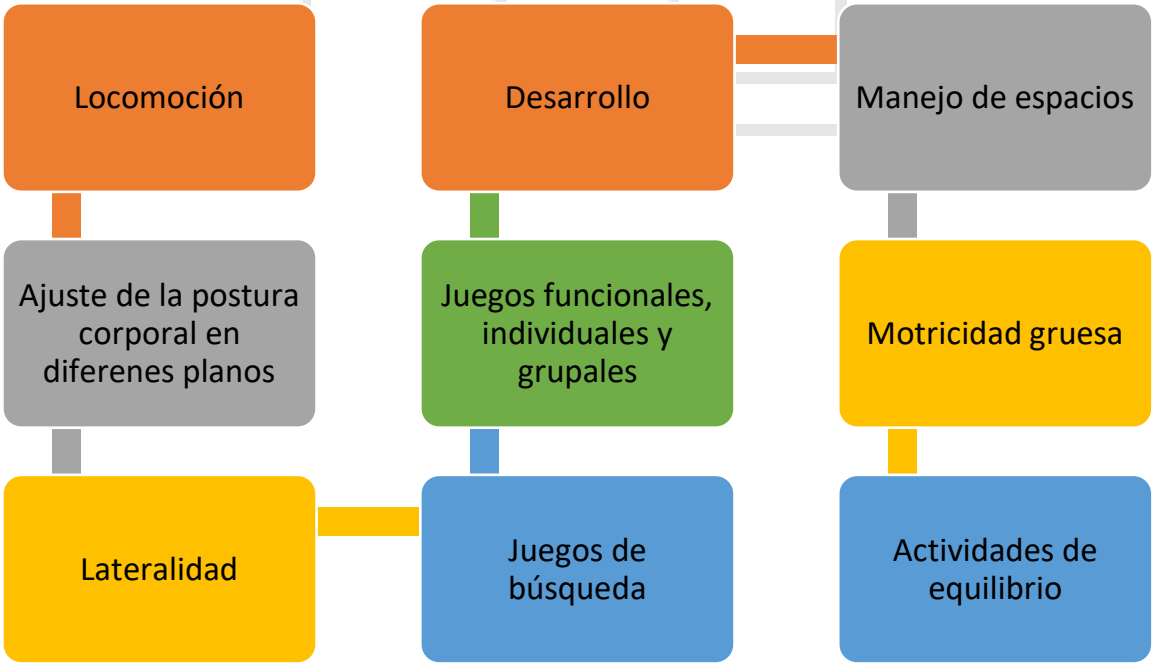
- Longitud: 25mx12.5m.
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Aforo por carril: 15 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.
- Aforo máximo: 30 personas.
- Altura mínima de usuario requerida: 1.50m.
- Cantidad de carriles requeridos: 2 carriles.
- No se requiere evaluación inicial.
- Se requiere allegar autorización o recomendaciones médicas para su ingreso.

Adulto mayor

Espacio dedicado exclusivamente para personas mayor de 60 años, en el cual podrán ejercitar sus músculos a través del movimiento acuático, trayendo de esta forma beneficios para la salud, mente y bridando un espacios de esparcimiento. Ideal para fortalecimiento de articulaciones y personas con baja actividad física. Beneficioso para la salud cardiovascular y circulación sanguínea.

- Duración: 1 hora.
- Longitud: 25mx12.5m.
- Profundidad piscina: 1.40 metros
- Aforo por carril: 15 nadadores.
- Piscina: semiolímpica.
- Aforo máximo: 30 personas.
- Altura mínima de usuario requerida: 1.50m.
- Cantidad de carriles requeridos: 2 carriles.
- No se requiere evaluación inicial.

Ilustración 4. Habilidades básicas motrices.



Las habilidades básicas motrices expuestas anteriormente serán desarrolladas a través de una valoración inicial en los usuarios mediante los cursos de natación categorizados en el siguiente item:

4.2 NIVELES

La metodología propuesta contempla 3 niveles de formación, que van desde el reconocimiento y la adaptación inicial al medio acuático hasta el dominio técnico de los estilos de natación. Con el fin de ubicar a cada usuario en el nivel correspondiente, se aplicará al inicio una prueba diagnóstica que permitirá identificar sus habilidades, experiencias previas y necesidades específicas de aprendizaje. Cada nivel se compone por un total de 4 clases y será culminado con una respectiva prueba para cambio de nivel.

Para identificar los niveles de natación se evalúan habilidades progresivas como la familiarización con el agua, la flotación, la respiración, la coordinación, la técnica de estilos la resistencia y la seguridad en el medio acuático, usando criterios que permiten al nadador avanzar de una etapa a otra al dominar objetivos específicos de cada nivel.

A continuación, se presentan los ítems a evaluar en las pruebas de natación para cada nivel.

Ilustración 5. Formato de evaluación usuarios nivel 1.

NOMBRE			EDAD	GENERO	JORNADA
EVALUACIÓN NIVEL 1					
		CALIFICACION (1 - 100)			
EJERCICIO	HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)	0-25	26-50	51-75	76-100
ENTRADAS AL AGUA (VALOR 15%)					
1	Se aproxima a la piscina con seguridad				
2	Ingresa al agua sosteniendose del borde				
3	Salta al agua desde la posición sentado				
4	Salta al agua desde la posición agachado				
5	Salta al agua de pie				
6	Entra al agua rondando en posición aguja				
7	Entra sentado pasando por debajo del gusano				
	TOTAL				
INMERSIONES (VALOR 20%)					
1	Logra sumergir la cabeza sosteniendose del borde				
2	Logra sumergir todo el cuerpo				
3	Logra recoger un cono del fondo de la piscina ayudado de la escalera				
4	Logra recoger un cono del fondo de la piscina sin ayuda				
	TOTAL				
FLOTACIONES (VALOR 25%)					
1	Se logra sostener 20 segundos en posición de estrella boca abajo				
2	Se logra sostener 1 minuto en posición de estrella boca arriba				
3	Asume la posiciòn de globito durante 20 segundos				
	TOTAL				
DESPLAZAMIENTOS (VALOR 40%)					
1	Logra completar 25 metros en estilo de perrito sin parar				
2	Logra completar 25 metros en estilo de caballito sin parar				
3	Logra completar 25 metros en patada de crol sin parar				
4	Logra completar 25 metros en patada de espalda sin parar				
	TOTAL				
	RESULTADOS				

HABILIDAD	CALIFICACIÓN	MULTIPLICAR POR	RESULTADO
ENTRADAS AL AGUA		0,15	
INMERSIONES		0,20	
FLOTACIONES		0,25	
DESPLAZAMIENTOS		0,40	
		CALIFICACIÓN FINAL	

OBSERVACIONES

Ilustración 6. Formato de evaluación usuarios nivel 2.

NOMBRE			EDAD	GENERO	JORNADA
EVALUACIÓN NIVEL 2					
		CALIFICACION (1 - 100)			
EJERCICIO	HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)	0-25	26-50	51-75	76-100
ENTRADAS AL AGUA (VALOR 15%)					
1	Salto en posición aguja de pie				
2	Entrada al agua de buzo				
3	Caída al agua de espalda tomandose los tobillos				
4	Entrada al agua rollito al frente				
5	Salta al agua de pie				
6	Clavado desde la posición de rana				
	TOTAL				
INMERSIONES (VALOR 20%)					
1	5 metros de apnea por el fondo de la piscina				
2	Rollito al frente con ayuda de la pared				
3	Rollito atrás con ayuda de la pared				
	TOTAL				
FLOTACIONES (VALOR 25%)					
1	Deslizamiento en posición aguja boca abajo				
2	Deslizamiento en posición aguja boca arriba				
	TOTAL				
DESPLAZAMIENTOS (VALOR 40%)					
1	Logra completar 25 metros patada crol con tabla				
2	Logra completar 25 metros patada espalda con tabla				
3	Logra completar 25 metros crol con tabla				
4	Logra completar 25 metros espalda con tabla				
5	Logra completar 12 metros crol				
6	Logra completar 12 metros espalda				
7	Logra completar 25 metros patada mariposa con gusano boca arriba				
8	Logra completar 25 metros patada mariposa con gusano boca abajo				
9	Logra completar 12 metros patada crol brazada pecho				
	TOTAL				

RESULTADOS			
HABILIDAD	CALIFICACIÓN	MULTIPLICAR POR	RESULTADO
ENTRADAS AL AGUA		0,15	
INMERSIONES		0,20	
FLOTACIONES		0,25	
DESPLAZAMIENTOS		0,40	
		CALIFICACIÓN FINAL	

OBSERVACIONES

Ilustración 7. Formato de evaluación usuarios nivel 3.

NOMBRE			EDAD	GENERO	JORNADA
EVALUACIÓN NIVEL 3					
		CALIFICACION (1 - 100)			
EJERCICIO	HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)	0-25	26-50	51-75	76-100
ENTRADAS AL AGUA (VALOR 20%)					
1	Clavado "me encojo-me estiro"				
2	Entrada al agua corriendo como perrito				
3	Clavado a dos piernas				
4	Clavado a una pierna				
5	Salida de competencia de crol y mariposa				
	TOTAL				
INMERSIONES (VALOR 20%)					
1	Rollito al frente				
2	Rollito atrás				
3	Deslizamiento en posición aguja boca abajo con ondulación de mariposa				
4	Deslizamiento en posición aguja boca arriba con ondulación de mariposa				
	TOTAL				
DESPLAZAMIENTOS (VALOR 60%)					
1	Logra completar 25 metros patada mariposa con tabla				
2	Logra completar 25 metros patada pecho con tabla				
3	Logra completar 25 metros crol				
4	Logra completar 25 metros espalda				
5	Logra completar 25 metros de patada mariposa brazada pecho				
6	Logra completar 25 metros de patada crol brazada mariposa				
7	Logra completar 12 metros pecho				
8	Logra completar 12 metros mariposa				
9	Logra completar 12.5 metros mariposa * metros espalda				
10	Logra completar 12.5 metros crol * metros pecho				
	TOTAL				

RESULTADOS			
HABILIDAD	CALIFICACIÓN	MULTIPLICAR POR	RESULTADO
ENTRADAS AL AGUA		0,15	
INMERSIONES		0,20	
FLOTACIONES		0,25	
DESPLAZAMIENTOS		0,40	
		CALIFICACIÓN FINAL	

OBSERVACIONES

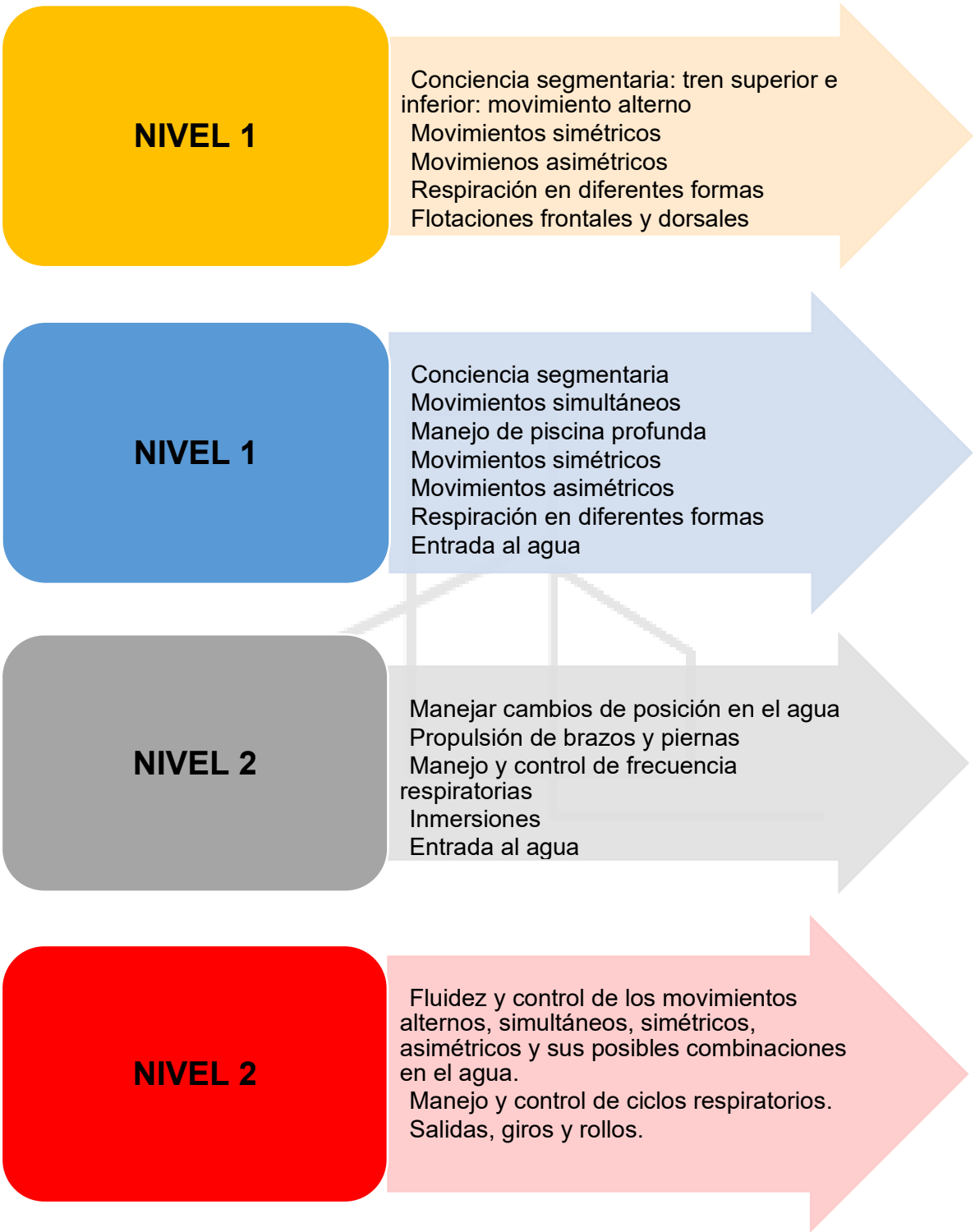
Es importante mencionar que para las evaluaciones o pruebas de nivel se deben tener en cuenta aspectos como la orientación y adaptación con el agua. La orientación y adaptación en natación implican un proceso gradual para superar el miedo al agua y familiarizarse con el medio acuático, usando la familiarización, la respiración rítmica y ejercicios lúdicos. La orientación se refiere a saber dónde se está y hacia dónde se va, vital en aguas abiertas para seguir un punto de referencia y mantener la dirección.

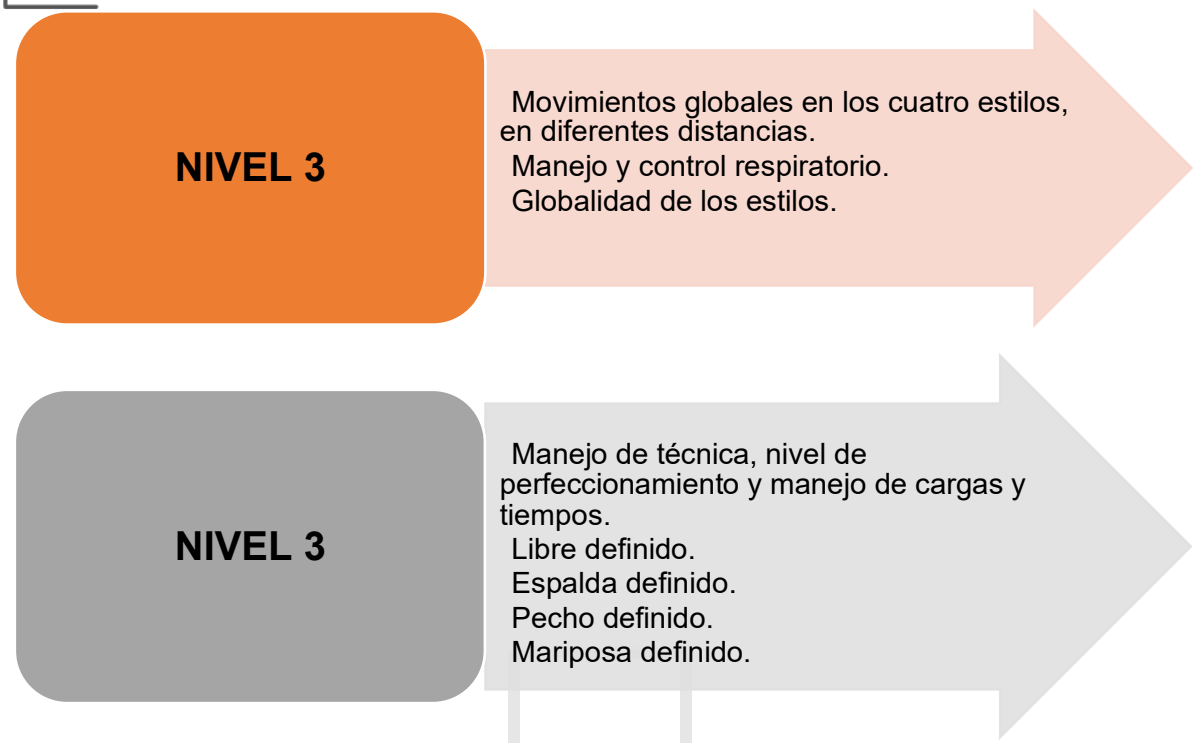
Ilustración 8. Objetivos a lograr en fase de orientación y adaptación.



Se presentan a continuación los cursos o clases del programa de natación y sus respectivos contenidos de acuerdo con su edad y nivel de habilidad.

Ilustración 9. Contenido de clases por niveles.





4.2.1 CONTENIDOS POR NIVEL

Se plantea al siguiente contenido para las clases por niveles

Tabla 2. Contenido para clase nivel 1.

NIVEL	**1**
CANTIDAD DE SESIONES	**4**
Fase inicial	**Calentamiento:** Movimientos suaves fuera del agua; movilidad articular; aumento de la frecuencia cardiaca; estiramiento general y específico.
Fase central	Se realizarán ejercicios de adaptación como: ✓ Burbujas en desplazamiento por la piscina. ✓ Desplazamiento en Posición boca abajo con apoyo, generando movimientos alternos en la patada. ✓ Posición boca abajo con apoyo; movimiento de patada simultáneos, Ondulación. ✓ Posición lateral con apoyo, realizando 4 piscinas patada alterna y simultánea. ✓ Combinación de movimientos: 1 piscina boca abajo patada alterna. ✓ Regreso; boca abajo con patada simultánea. 6 piscinas por cada una.
Fase final	Se realizaron ejercicios de vuelta a la calma como: ✓ Inhalar – exhalar. ✓ Caminar de un lado a otro por todo el carril. ✓ Paso cruzado adelante. ✓ Paso cruzado hacia atrás.

	✓ Skipping adelante – atrás. ✓ Saltos con la pierna derecha adelante – atrás.
Observaciones Finales:	● Manifestó dificultad al realizar giros en las diferentes posiciones ventral, dorsal y lateral en el agua. ● Mostró poca resistencia aeróbica.

Tabla 3. Contenido para clase nivel 2.

NIVEL	**2**
CANTIDAD DE SESIONES	**4**
Fase inicial	Se realiza ejercicios de movilidad articular y muscular y aumento de la frecuencia cardiaca.
Fase central	Se realiza ejercicios en sus diferentes combinaciones de movimientos: ✓ Posición ventral y dorsal sin apoyo patada alterna. 10 piscinas con apoyo. ✓ Posición ventral patada alterna sin apoyo. 6 piscinas. ✓ Posición dorsal patada alterna sin apoyo. 6 piscinas. ✓ Posición ventral y dorsal sin apoyo con patada simultánea. 10 piscinas. ✓ Posición ventral sin apoyo con patada simultánea. 6 piscinas. Posición dorsal sin apoyo con patada simultánea. 6 piscinas.
Fase final	vuelta a la calma. ✓ Caminar. ✓ Paso cruzado adelante – atrás. Salto con la extremidad derecha afectada. Adelante – atrás.
Observaciones Finales:	Debe trabajar la resistencia y la orientación en el agua en sus diferentes posiciones.

Tabla 4. Contenido para clase nivel 3.

NIVEL	**3**
CANTIDAD DE SESIONES	**4**
Fase inicial	**Calentamiento:** movimientos suaves fuera del agua; movilidad articular; aumento de la frecuencia cardiaca; estiramiento general y específico.
	✓ Trabajo de patada alterna y brazada en posición ventral, con apoyo.

Fase central	✓ Trabajo de brazada, desplazamiento 6 piscinas solo por el lado derecho y regreso lado izquierdo. ✓ Trabajo de brazada y patada alterna con apoyo 8 piscinas. ✓ Posición flechita, boca abajo patada simultánea. Sin apoyo. Posición flechita boca arriba patada simultánea. Sin apoyo.
Fase final	Vuelta a la calma, marcha y puntos de apoyo enfocada en la pierna derecha, caminar, paso cruzado etc.
Observaciones Finales:	Se le dificulta desplazarse en posición flechita boca arriba con los brazos arriba.

4.2.2 PROPÓSITOS ESTABLECIDOS PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA METODOLÓGICA

Entre los propósitos establecidos para el desarrollo de la presente estrategia metodológica se tiene en cuenta:

- Lograr una interacción dialógica con los alumnos.
- Alcanzar y mantener un nivel de motivación que facilite la obtención de las metas propuestas.
- Orientar el proceso de enseñanza – aprendizaje de las técnicas básicas de la natación, de manera asertiva y efectiva.
- Realizar una retroalimentación constante relacionada con el proceso formativo en cuestión, con una periodicidad mensual.
- Lograr, al finalizar el proceso formativo, que el usuario adquiera la técnica deportiva fijada.

4.2.3 EVALUACIÓN

Los criterios que se tendrán en cuenta para evaluar el desempeño de los alumnos en las clases son:

Ilustración 10. Criterios de evaluación para alumnos.

1. Evaluación inicial:
Se realiza al iniciarse cada una de las fases de aprendizaje, y tiene la finalidad de proporcionar información sobre los conocimientos previos del alumno para decidir su ubicación en los diferentes niveles descritos anteriormente.

2. Evaluación procesual:
Consiste en la valoración a través de la recogida contínua y sistemática de datos de funcionamiento del centro de natación. A lo largo de un periodo de tiempo prefijado para la consecución de las metas y objetivos propuestos. Esta evaluación procesual sirve como estrategia de mejora para ajustar y regular sobre la marcha los procesos educativos.

3. Evaluación final:
Consiste en la recogida y valoración de datos al finalizar un periodo de tiempo previsto para la realización de un aprendizaje. Es la evaluación final la que determina la consecución de los objetivos planteados al término de un periodo instructivo y los resultados que pueden servir como punto incial para una siguiente prueba.

4.2.4 RECURSOS

Práctica Libre:

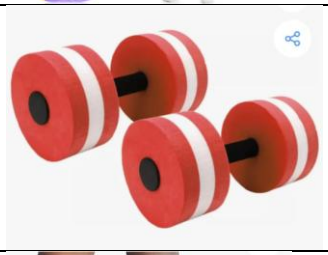
Los elementos para el desarrollo de las clases de practica libre deberán ser llevados por cada usuario. El CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO no facilitará ningún implemento para el desarrollo de esta práctica.

Cursos de Natación:

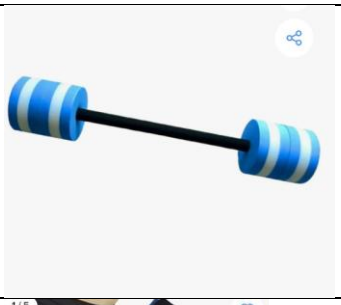
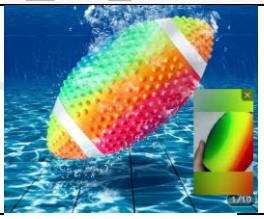
Los recursos a utilizar para el desarrollo de los cursos de natación serán proporcionados por el CENTRO FELICIDAD CEFE CHAPINERO y entre estos encontramos los siguientes:

Tabla 5. Elementos para el desarrollo de las clases de natación.

FLOTADORES TUBULARES	

REMOS (MANOPLAS)	
TABLAS FLOTADORAS	
COLCHONETAS	
SUMERGIBLES	
AROS	
MANCUERNAS PARA AGUA	
ESPOSAS DE ESPUMA PARA AGUA	

Calle 7b # 46 - 43 etapa 4, B/ La Esperanza
infraestructuracolombianasas@hotmail.com
Teléfono: 3015559657
Villavicencio, Meta

PESAS	
BANDAS	
BALÓN ARCOIRIS	
CONOS CIRCULARES	
TABLAS	
PULLBOY	

4.2.5 CRONOGRAMA

Cursos de natación:

Se utiliza un esquema básico el cual permite distribuir y organizar en forma secuencial y temporal los contenidos y actividades diseñados para alcanzar las metas propuestas. La organización temporal básicamente se organiza en torno a dos ejes: la duración de la asignatura y el tiempo que previsiblemente el alumno dedica al desarrollo de cada actividad.

En dicho cronograma de actividades se realizan clases por semana, con una duración de una hora cada una. Estas se llevarán a cabo de martes a domingo, en el horario habilitado del Centro Deportivo La Felicidad Chapinero, así como se expresa en el numeral ***3. 4 HORARIOS DE FUNCIONAMIENTO.***

Este curso se llevará a cabo en los carriles 1 y 2.

Ilustración 11. Distribución semanal por categorías y piscinas recreativas

CRONOGRAMA PISCINA SEMIOLÍMPICA				
HORARIO	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
6:00am – 7:00am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	Práctica libre	ADULTOS (15-59 AÑOS) N1	Práctica libre	ADULTOS (15-59 AÑOS) N2
7:30am - 8:30am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	MATRONATACIÓN 6 MESES - 2 AÑOS	ACUAYOGA	MATRONATACIÓN 6 MESES - 2 AÑOS	ACUAYOGA
9:00am - 10:00am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	ACUAFITNESS	ADULTO MAYOR NIVEL 1	ADULTO MAYOR NIVEL 2	ADULTO MAYOR NIVEL 3
10:30am - 11:30am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	ACUAYOGA	ACUAFITNESS	ACUAYOGA	ACUAFITNESS
12:00am - 1:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	Práctica libre	MADRES GESTANTES	Práctica libre	MADRES GESTANTES
1:00pm - 2:00pm	CIERRE			
2:00pm - 3:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	Práctica libre	ADULTO MAYOR NIVEL 3	ADULTO MAYOR NIVEL 1	ADULTO MAYOR NIVEL 2
3:30pm - 4:30pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	CURSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS) N1	Práctica libre	CURSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS) N1	Práctica libre
5:00pm - 6:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	MATRONATACIÓN 2 AÑOS - 6 AÑOS	CURSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS) N2	MATRONATACIÓN 2 AÑOS - 6 AÑOS	URSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS)
6:30pm - 7:30pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	Práctica libre	ACUARUMBA	Práctica libre	ACUARUMBA
8:00pm - 9:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
	ACUAFITNESS	ADULTOS (15-59 AÑOS) N3	ACUAFITNESS	ADULTOS (15-59 AÑOS) N1

SABADO	
7:00am - 8:00am	Práctica libre
	ADULTOS (15-59 AÑOS) N2
8:30am - 9:30am	Práctica libre
	ACUAFITNESS
10:00am11:00am	Práctica libre
	MATRONATACIÓN 6 MESES - 2 AÑOS
11:30am-12:30am	Práctica libre
	MATRONATACIÓN 2 AÑOS - 6 AÑOS
12:30am - 1:30pm	CIERRE
1:30pm - 2:30pm	Práctica libre
	CURSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS) N3
3:00pm - 4:00pm	Práctica libre
	ADULTOS (15-59 AÑOS) N3
4:30pm - 5:30pm	Práctica libre
	ACUARUMBA

DOMINGO	
8:00am - 9:00am	Práctica libre
	ACUAYOGA
9:30am - 10:30am	Práctica libre
	MADRES GESTANTES
11:00am - 12:00am	Práctica libre
	CURSO INICIACIÓN (7-14 AÑOS) N3
12:00am-1:00pm	CIERRE
1:00pm - 2:00pm	
	Práctica libre
2:30pm - 3:30pm	Práctica libre
	ACUAFITNESS
4:00pm - 5:00pm	Práctica libre

CRONOGRAMA PISCINAS RECREATIVAS				
HORARIO	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00am – 7:00am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
7:30am - 8:30am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
9:00am - 10:00am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
10:30am - 11:30am	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
12:00am - 1:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
1:00pm - 2:00pm	CIERRE			
2:00pm - 3:00pm	Fuera de servicio (aseo)	Fuera de servicio (aseo)	Fuera de servicio (aseo)	Fuera de servicio (aseo)
3:30pm - 4:30pm	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA
5:00pm - 6:00pm	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA	CLASE RECREATIVA
6:30pm - 7:30pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre
8:00pm - 9:00pm	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre	Práctica libre

SABADO	
7:00am - 8:00am	Práctica libre
8:30am - 9:30am	CLASE RECREATIVA
10:00am11:00am	CLASE RECREATIVA
11:30am-12:30am	Práctica libre
12:30am - 1:30pm	CIERRE
1:30pm - 2:30pm	Fuera de servicio (aseo)
3:00pm - 4:00pm	Práctica libre
4:30pm - 5:30pm	Práctica libre

DOMINGO	
8:00am - 9:00am	Práctica libre
9:30am - 10:30am	CLASE RECREATIVA
11:00am - 12:00am	CLASE RECREATIVA
12:00am-1:00pm	CIERRE
1:00pm - 2:00pm	Práctica libre
2:30pm - 3:30pm	Práctica libre
4:00pm - 5:00pm	Práctica libre

4.2.6 PLANEACIÓN DE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Se plantea un formato de planeación de sesión por entrenamiento, el cual debe ser implementado por cada entrenador para su respectiva aplicación durante las clases. De cada formato se especifican los contenidos que deben desarrollarse durante la fase inicial (calentamiento), la fase central (aprendizaje) y la fase final (estiramientos).

Se crearon formatos para seguimiento de las clases para cada uno de los niveles. Los formatos serán diligenciados por cada instructor con los siguientes datos: Categoría, fecha, jornada, número de alumnos y observaciones.

Tabla 6. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 1.

CATEGORIA		FECHA	JORNADA	# ALUMNOS
DESARROLLO CLASE NIVEL 1				
EJERCICIO	**HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)**	**OBSERVACIONES**		
ENTRADAS AL AGUA				
1	Se aproxima a la piscina con seguridad			
2	Ingresa al agua sosteniéndose del borde			
3	Salta al agua desde la posición sentado			
4	Salta al agua desde la posición agachado			
5	Salta al agua de pie			
6	Entra al agua rondando en posición aguja			
7	Entra sentado pasando por debajo del gusano			
INMERSIONES		**OBSERVACIONES**		
1	Logra sumergir la cabeza sosteniéndose del borde			
2	Logra sumergir todo el cuerpo			
3	Logra recoger un cono del fondo de la piscina ayudado de la escalera			
4	Logra recoger un cono del fondo de la piscina sin ayuda			
FLOTACIONES		**OBSERVACIONES**		
1	Se logra sostener 20 segundos en posición de estrella boca abajo			
2	Se logra sostener 1 minuto en posición de estrella boca arriba			
3	Asume la posición de globito durante 20 segundos			
DESPLAZAMIENTOS		**OBSERVACIONES**		
1	Logra completar 25 metros en estilo de perrito sin parar			
2	Logra completar 25 metros en estilo de caballito sin parar			
3	Logra completar 25 metros en patada de crol sin parar			
4	Logra completar 25 metros en patada de espalda sin parar			
DIFICULTADES DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE:				
NOMBRE INSTRUCTOR:				

Tabla 7. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 2.

CATEGORIA		FECHA	JORNADA	# ALUMNOS
DESARROLLO CLASE NIVEL 2				
EJERCICIO	**HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)**	**OBSERVACIONES**		
ENTRADAS AL AGUA				
1	Salto en posición aguja de pie			
2	Entrada al agua de buzo			
3	Caída al agua de espalda tomándose los tobillos			
4	Entrada al agua rollito al frente			
5	Salta al agua de pie			
6	Clavado desde la posición de rana			
INMERSIONES		**OBSERVACIONES**		
1	5 metros de apnea por el fondo de la piscina			
2	Rollito al frente con ayuda de la pared			
3	Rollito atrás con ayuda de la pared			
FLOTACIONES		**OBSERVACIONES**		
1	Deslizamiento en posición aguja boca abajo			
2	Deslizamiento en posición aguja boca arriba			
DESPLAZAMIENTOS		**OBSERVACIONES**		
1	Logra completar 25 metros patada crol con tabla			
2	Logra completar 25 metros patada espalda con tabla			
3	Logra completar 25 metros crol con tabla			
4	Logra completar 25 metros espalda con tabla			
5	Logra completar 12 metros crol			
6	Logra completar 12 metros espalda			
7	Logra completar 25 metros patada mariposa con gusano boca arriba			
8	Logra completar 25 metros patada mariposa con gusano boca abajo			
9	Logra completar 12 metros patada crol brazada pecho			
DIFICULTADES DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE:				
NOMBRE INSTRUCTOR:				

Tabla 8. Formato de desarrollo actividad para usuarios nivel 3.

CATEGORIA		FECHA	JORNADA	# ALUMNOS

DESARROLLO CLASE NIVEL 3		
EJERCICIO	**HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)**	**OBSERVACIONES**
ENTRADAS AL AGUA		
1	Clavado "me encojo-me estiro"	
2	Entrada al agua corriendo como perrito	
3	Clavado a dos piernas	
4	Clavado a una pierna	
5	Salida de competencia de crol y mariposa	
INMERSIONES		**OBSERVACIONES**
1	Rollito al frente	
2	Rollito atrás	
3	Deslizamiento en posición aguja boca abajo con ondulación de mariposa	
4	Deslizamiento en posición aguja boca arriba con ondulación de mariposa	
DESPLAZAMIENTOS		**OBSERVACIONES**
1	Logra completar 25 metros patada mariposa con tabla	
2	Logra completar 25 metros patada pecho con tabla	
3	Logra completar 25 metros crol	
4	Logra completar 25 metros espalda	
5	Logra completar 25 metros de patada mariposa brazada pecho	
6	Logra completar 25 metros de patada crol brazada mariposa	
7	Logra completar 12 metros pecho	
8	Logra completar 12 metros mariposa	
9	Logra completar 12.5 metros mariposa * metros espalda	
10	Logra completar 12.5 metros crol * metros pecho	
DIFICULTADES DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE:		
NOMBRE INSTRUCTOR:		

Para el caso de los asistentes al curso de matronatacion se plantea el siguiente formato de desarrollo de clase:

Tabla 9. Formato de desarrollo actividad para usuarios de matronatacion.

CATEGORIA		FECHA	JORNADA	# ALUMNOS
DESARROLLO CLASE MATRONATACION				

EJERCICIO	HABILIDAD (APTITUD O ACTITUD REQUERIDA)	OBSERVACIONES
FAMILIARIZACIÓN		
1	Sentarse en el borde y sacudir piernas	
2	Entrar al agua desde las escaleras poco a poco	
3	Caminar en el agua	
4	Coger objetos flotantes	
5	Salpicar agua a otros compañeros	
RESPIRACIÓN		**OBSERVACIONES**
1	Mantener el aire bajo el agua	
2	Soltar el aire mientras está sumergido	
FLOTACION		**OBSERVACIONES**
1	Flotación parcial con ayuda de material fija (por ejemplo, agarrando el borde)	
2	Flotación parcial con ayuda (con adulto acompañante)	
3	Flotación global con ayuda (por ejemplo: tabla, rollo flotante)	
	PROPULSIÓN	**OBSERVACIONES**
1	Propulsión parcial con ayuda de material fija (por ejemplo, agarrando el borde)	
2	Propulsión parcial con ayuda (con adulto acompañante)	
3	Propulsión global con ayuda (por ejemplo: tabla, churro flotante)	
DIFICULTADES DURANTE EL DESARROLLO DE LA CLASE:		
NOMBRE INSTRUCTOR:		

4.3 ACTIVIDADES

Se proponen actividades extracurriculares a los horarios y actividades ya establecidas, se plantean las siguientes:

4.3.1 PROGRAMA FESTIVAL DE NATACIÓN

Nombre del evento: Festival de Natación

Periodicidad del evento: Bimensual, primer sábado del mes.

Lugar: Piscina Semiolímpica **CENTRO LA FELICIDAD CHAPINERO**

Fecha: día/mes/año

Hora: hora de inicio – hora de cierre

1. **Objetivo**
   - Fomentar la práctica de la natación como deporte competitivo.
   - Integrar a clubes, instituciones educativas y deportistas en un espacio sano y formativo.
   - Promover la disciplina, la convivencia y la sana competencia.
2. **Categorías**
   - Categorías
   - Infantil A: 7–8 años
   - Infantil B: 9–10 años
   - Juvenil A: 11–12 años
   - Juvenil B: 13–14 años
   - Mayores: 15 años en adelante
3. **Pruebas**
   - 25 m Libre
   - 25m Espalda
   - 25m Pecho
   - 25m Mariposa
   - 50m Libre
   - Relevos 4x25 Libre y Mixto.
4. **Reglamento**
   - Se aplicará el reglamento de la FINA y la normativa nacional vigente en competencias de natación.
   - Cada nadador podrá participar en máximo 3 pruebas individuales + relevos.
   - Se exigirá el uso de gorro, gafas y traje de baño reglamentario.
   - Los jueces y cronometristas serán designados por la organización.
5. **Sistema de Puntaje**
   - 1er lugar: 9 puntos
   - 2do lugar: 7 puntos
   - 3er lugar: 5 puntos

- 4to lugar: 3 puntos
- 5to lugar: 1 punto

Se premiarán los tres primeros lugares por categoría y prueba.

6. Logística

- Inscripción: Hasta [fecha límite], con planilla oficial.
- Reunión técnica: Un día antes del torneo.
- Premiación: Medallas para 1°, 2° y 3° lugar en cada prueba. Trofeo al mejor club y mejor nadador.
- Apoyo médico: Brigada de salud y primeros auxilios en sitio.
- Seguridad: Control de acceso y salvavidas en servicio durante todo el evento.

7. Cronograma

- 7:00 am – Apertura y calentamiento
- 8:00 am – Inicio de competencias series eliminatorias
- 12:00 pm – Receso y premiación parcial
- 2:00 pm – Finales
- 5:00 pm – Premiación general y clausura

4.3.2 **PROGRAMA TORNEO DE NATACIÓN**

Nombre del evento: Torneo de Natación

Periodicidad del evento: Bimensual, tercer sábado del mes.

Lugar: Piscina Semiolímpica **CENTRO LA FELICIDAD CHAPINERO**

Fecha: día/mes/año

Hora: hora de inicio – hora de cierre

09:00 – 09:30 Bienvenida y calentamiento.

- Registro de participantes.
- Palabras de apertura y explicación del reglamento.
- Entrada en calor guiada por un entrenador (música para animar).

09:30 – 10:30 Competencias individuales

- 50 m estilo libre (categorías: niños, jóvenes, adultos).
- 50 m espalda (categorías).
- 50 m pecho (categorías).

Premiación inmediata o al final del bloque.

10:30 – 11:00 Juegos recreativos.

- Carrera con inflables o flotadores.
- Natación con obstáculos (aros bajo el agua, pelotas, etc.).
- Competencia de relevos familiares (padres + hijos).

11:00 – 11:45 Competencias avanzadas / demostraciones.

- 100 m mariposa (categorías mayores)
- Relevos 4x50 m (equipos mixtos).
- Exhibición de nado sincronizado o demostración de técnicas (opcional).

11:45 – 12:15 Diversión y cierre.

- Carrera libre “todos contra todos” (con gorros de colores).
- Juego final: recolección de pelotas flotantes en equipos.
- Baño recreativo abierto (música y ambiente festivo).

12:15 – 12:30 Premiación y clausura

- Entrega de medallas y diplomas.
- Reconocimiento a todos los participantes.
- Foto grupal.