ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Generar confianza en el medio acuático mediante ejercicios básicos de ingreso, desplazamiento y control respiratorio.**		**MES: Febrero**		**N° SESION: 1**	

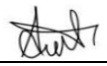
FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Se inicia fuera del agua reforzando la seguridad como base del aprendizaje. Se explica la importancia del autocuidado y del respeto por el entorno. El ingreso al agua es progresivo (escalera o sentado en el borde), permitiendo adaptación sensorial. Se promueve desplazamiento caminando frontal y lateralmente, favoreciendo confianza y equilibrio inicial.	Explicación demostrativa. Preguntas orientadoras. Juego dirigido de reconocimiento. Acompañamiento permanente.	Socialización de normas de seguridad acuática. Reconocimiento del espacio (profundidad, zonas seguras). Ingreso progresivo al agua. Movilidad básica dentro del agua.	25 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Se estimula la adaptación sensorial (temperatura, presión, flotabilidad). La inmersión facial se introduce progresivamente. El juego con objetos sumergibles favorece control respiratorio inicial y confianza. Se refuerza seguridad y control corporal.	Trabajo individual supervisado. Progresión gradual de dificultad. Refuerzo positivo constante. Demostración previa del instructor	Caminata en diferentes direcciones. Salpicaduras controladas. Inmersión parcial del rostro. Juego de recoger objetos en poca profundidad. Desplazamientos agarrados al borde.	75 min	Objetos sumergibles, pelotas, tablas.
FINAL	Se consolida confianza mediante actividad lúdica. Se refuerzan logros individuales y se fortalece motivación para próxima sesión.	Dinámica cooperativa. Cierre reflexivo guiado.	Juego recreativo grupal. Respiraciones profundas. Retroalimentación oral.	15 min	Objetos sumergibles, pelotas, tablas, gusanos, objetos flotantes
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Coordinar inhalación fuera del agua y exhalación dentro del agua.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 2**		

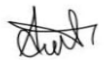
FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Se activa cuerpo y sistema respiratorio. Se refuerzan aprendizajes previos.	Activación dirigida. Trabajo grupal dinámico.	Movilidad articular. Recordatorio normas. Juego de desplazamiento corto.	20 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Se introduce control respiratorio consciente. Se trabajan tiempos de exhalación prolongada. Se integra flotación básica para iniciar control corporal horizontal.	Ejercicios repetitivos cortos. Trabajo por estaciones. Corrección técnica individual.	Burbujas con boca. Burbujas boca-nariz. Inmersión completa breve. Flotación ventral asistida con gusano	80 min	Pelotas, gusanos
FINAL	Juego de respiración cronometrada, relajación dorsal asistida y retroalimentación positiva.	Ejercicios con apoyo del borde y objetos	Control resporatorio y manejo de respiracion	15 min	Gusanos, pelotas
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Mantener posición horizontal equilibrada en el agua.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 3**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Se prepara el cuerpo para posiciones horizontales. Se enfatiza que la flotación depende de relajación y control respiratorio. Se refuerzan aprendizajes previos de adaptación.	Explicación técnica breve. Demostración visual. Ejecución grupal guiada. Corrección inmediata.	Activación articular (hombros, cadera, tobillos). 4 ejercicios de respiración controlada. Caminata acuática con cambios de dirección. 3 deslizamientos cortos desde la pared.	25 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Se enseña que la cabeza debe mantenerse alineada (mirada al fondo en ventral y al techo en dorsal). Se corrige tensión muscular excesiva. El docente acompaña físicamente en primeras ejecuciones. Se integran micro pausas para retroalimentación técnica individual.	Trabajo en parejas (apoyo y supervisión). Retiro progresivo de ayuda. Repeticiones cortas (6–8 intentos por ejercicio). Uso de material solo si es necesario.	Flotación ventral en posición estrella (5–8 segundos). Flotación ventral con extensión de brazos. Flotación dorsal asistida. Flotación dorsal sin apoyo progresivo. Cambio de posición ventral a dorsal. Deslizamiento ventral con impulso de pared.	75 min	Pelotas, tablas, gusanos, pull buoy
FINAL	Se consolida sensación de control corporal y confianza en posición horizontal.	Dinámica grupal. Evaluación formativa oral.	Juego “La medusa flotante”. Respiración profunda dorsal. Retroalimentación personalizada.	15 min	Espaguetis flotantes, tablas, pull buoy, cronómetro.
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**		**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Desarrollar las flotaciones en posiciones ventrales, dorsales y laterales, con ajuste postural, integrando el control respiratorio.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 4**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Agarrados del tubo de rescate hacemos bomberitos mientras hacemos burbujas boca-boca en 5 repeticiones y boca-nariz en 5 repeticiones, desde el borde de la piscina olímpica hacemos burbujas boca-boca, boca-nariz buscando poner los pies en el piso de la piscina cada nadador hace 10 repeticiones.	Control respitarorio	Activación cardiorrespiratoria	10 min	Tubo de rescate
CENTRAL	Lograr en el alumno la ubicación temporo espacial, el manejo del tono muscular (relajación o control corporal), Lograr el dominio de las flotaciones en diferentes posiciones (ventrales, dorsales y laterales). El profesor debe acompañar dentro del agua.	Con apoyo de material y ajuste postural	Estrelitas en posicion dorsal y ventral	75 min	Colchoneta flotante
FINAL	Desde el borde arrodillados en una tabla hacemos lanzamientos a la ubicación del profesor quedando en posición de cubito ventral en lapsos de 5 a 10 segundos dependiendo la capacidad de cada nadador, 6 repeticiones máximo por nadador	Con ayuda del material de ubica en las manos para ajustar el movimiento	Estrellitas, torpedos	15 min	tTabla flotante
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	
FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Desarrollar las flotaciones en posiciones ventrales, dorsales y laterales, con ajuste postural, integrando el control respiratorio.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 5**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Hacen 10 burbujas boca-nariz llevando las rodillas al piso de la piscina, burbujas boca-nariz en posición estrella y torpedo. Agarrados del tubo de rescate hacemos flechita haciendo burbujas boca-nariz cada nadador repite 3 veces.	Control respiratorio	Activación cardiorrespiratoria	25 min	Tubo de rescate
CENTRAL	Fortalecer en el alumno la ubicación temporo espacial, el manejo del tono muscular (relajación o control corporal), Fortalecer el dominio de las flotaciones en diferentes posiciones (ventrales, dorsales y laterales). El profesor debe acompañar dentro del agua.	Con apoyo del profesor en el agua cada nadador en posición estrellita debe hacer burbujas en continuidad ascendente de 3,5 y 7 segundos sin desajuntas la posición. Desde el borde hacen saltos en posición soldadito buscando poner los pies en	Cada nadador hace 3 saltos en posición soldadito para llevar los pies al piso de la piscina haciendo burbujas para tomar impulso y salir por aire para posterior ajusta estrellitas en conteos de 3 y 5 segundos, todo en compañía del profesor en el agua. Saltos al agua buscando de manera	75 min	Pelotas, tablas, gusanos, pull buoy
FINAL	Cada nadador hace saltos y antes de entrar al agua (fase aérea) hace y grita el nombre de una figura para posterior quedar en flotación de cubito ventral. Saltos al agua de los cales al estar inmersos buscamos gira como tornillitos hacia la derecha e izquierda antes de salir a tomar aire,	Ajuste postural	Saltos desde el borde	15 min	N/A
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Desarrollar en el alumno la propulsión con segmentos inferiores, en posición ventral dorsal y lateral.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 6**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Lograr la flotación dorsal en estrella sin asistencia y Desarrollar los deslizamientos en torpedo, equilibrio y flecha en posición ventral. El profesor debe acompañar dentro del agua.	Ejecutamos 10 burbujas boca-nariz, con gusanito bajo la axila ajustamos posición ventral apoyados del muro con las manos adicional al gusanito. Con el gusanito y desde el borde de la piscina olímpica hacemos elevación de pies con cabeza sumergida en 10 repeticiones.	en el agua acompañando y desde sentados hacen lanzamientos al agua con el gusanito en las manos buscando levar los pies mientras la cara dentro del agua cuenta hasta 5, cada niño lo repite 5 veces	25 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Estrellitas, torpedos	Desde el borde arrodillados en una tabla hacemos lanzamientos a la ubicación del profesor quedando en posición de cubito ventral en lapsos de 5 a 10 segundos dependiendo la capacidad de cada niño, 6 repeticiones máximo por nadador	Floraciones con ajuste postural	75 min	Pelotas, tablas, gusanos, pull buoy
FINAL	Flotaciones en diferentes posiciones	Con y sin apoyo	Ajuste postural	15 min	Espaguetis flotantes, tablas, pull buoy.
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Desarrollar en el alumno la propulsión con segmentos inferiores, en posición ventral dorsal y lateral.**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 7**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Control respiratorio	Agarrados del borde de la piscina recreativa hacemos burbujas boca-boca sin soltarse como mínimo 10 repeticiones, cada repetición debe ser de conteo ascendente 3 segundos, 5 segundos y máximo 10 segundos.	Burbujas controladas	10 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Desplazamientos con cambios de posicion con apoyo	Sin apoyo flotante hacen cambios de posición de estrellita a torpedo 3 tres repeticiones de acuerdo a la capacidad individual de resistencia respiratoria. Ubicados en estrellita de cubito dorsal hacen cambio a cubito ventral ajustando la posición, cada	Desarrollar los cambios de posición mediante la flotación ventral y dorsal involucrando el control respiratorio. El profesor debe acompañar dentro del agua.	85 min	Pelotas, tablas, gusanos, pull buoy
FINAL	Desplazamiento conrto sin apoyo	Posicion dorsal y ventral realiza angelitos	Propulsiones cortas	20 min	Espaguetis flotantes, tablas, pull buoy
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	**TUNAL**	**FORMADOR:**	**ALEJANDRA SUAREZ**	**FECHA**		
		ESCENARIO:	**PARQUE EL TUNAL**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
OBJETIVO:	**Ejecutar desplazamientos con movimiento de brazos y piernas de manera simultánea y alterna incluyendo cambios de posición con adecuado ajuste corporal**		**MES: Febrero**	**N° SESION: 8**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**RECURSOS O MATERIALES**
		CÓMO	**QUÉ**	**120 MIN**	
INICIAL	Vadeo dinamico	50 metros de vadeo dinámico con gusanito, inmersiones (saltos desde el borde), 25 metros patada ventral con tabla, 25 metros patada dorsal con tabla.	Desplazamiento con apoyo	25 min	Gusanos, objetos flotantes
CENTRAL	Reafirmar movimientos de brazos y piernas alternos y simultáneos con cambios de posición. Irradiar rollos hacia adelante en tierra y en el agua. Octava Visita a la Piscina Semi-olímpica.	60 metros en posición cubito ventral flechita (tabla) con patada alterna en recorridos cortos máximo de 10 a 15 metros por trayecto. 60 metros en posición cubito dorsal flechita con cambio a torpedo, patada alterna en recorridos cortos máximo de 10 a 15	cambios de posicion y desplazamiento	75 min	Pelotas, tablas, gusanos, pull buoy
FINAL	vadeo corto sin apoyo	Control respiratorio, movimiento alterno de brazos y piernas	Ajuste postrual en el desplazamiento	15 min	Espaguetis flotantes, tablas, pull buoy.
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentacion	5 min	N/A

OBSERVACIONES:	

FIRMA PROFESOR	FIRMA SUPERVISOR
	