FORMATO PLAN DE TRABAJO	
Información general de la escuela	
Nombre de la escuela deportiva:	Natación
Nivel	Adaptación e iniciación
Nombre (s) docente (s) encargado de la escuela deportiva	Carlos Daniel Chaparro Moreno
Duración total en horas de la sesión de entrenamiento	60 minutos
Fecha del informe	04/03/2026 hasta el 28/03/2026
i. Objetivo(s) general (es) del mes	
Desarrollar en los niños la adaptación progresiva al medio acuático mediante ejercicios técnicos de respiración, flotación, vadeo y desplazamiento, favoreciendo la confianza, el control corporal y las bases necesarias para la iniciación en los estilos de natación.	
ii. Objetivos específicos de la sesión por semana	
Desarrollar el control de la respiración en el agua mediante ejercicios de inmersión facial y producción de burbujas. Favorecer la flotación en posiciones dorsal y ventral utilizando apoyo de materiales como tablas o gusanos para mejorar el equilibrio corporal. Iniciar los desplazamientos básicos en el agua a través de ejercicios de patada y deslizamientos que permitan comenzar el aprendizaje del estilo crol.	
iii. Metodología	
iv. Desarrollo temático	
Indicador General	Evidenciar la forma de respiración de cada estudiante, su flotación y el comportamiento al estar en el agua
Indicador Especifico	Analizar el avance de cada estudiante y su adaptación motriz de cada habilidad a evaluar
Sesión No.1	ADAPTACIÓN

Duración en horas	60 minutos
Temas	Familiarización con el medio acuático y control básico de la respiración.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se inicia con estiramientos dentro del agua para preparar el cuerpo. Los niños realizan movilidad de cuello inclinando la cabeza hacia los lados y adelante-atrás. Luego realizan estiramiento de brazos extendiéndolos al frente y hacia arriba. Posteriormente flexionan y extienden las rodillas sujetándose del borde de la piscina y finalizan con movilidad de tobillos haciendo círculos dentro del agua. **Fase central (40 minutos)** Los niños realizan vadeos caminando dentro del agua en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para reconocer el entorno acuático. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y sumergiendo la cara para soplar burbujas durante algunos segundos. Posteriormente realizan flotación asistida con gusano colocado en el pecho intentando mantener el cuerpo extendido y relajado. Después se realiza patada sujetándose del borde de la piscina manteniendo el cuerpo extendido mientras practican respiración soplando burbujas dentro del agua. Para finalizar la fase central realizan desplazamientos cortos con tabla al frente ejecutando patada continua. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación boca arriba con ayuda del material buscando relajar el cuerpo y mantener respiración tranquila.
Sesión No.2	ADAPTACIÓN
Duración en horas	60 minutos
Temas	Desarrollo de la confianza en el agua y primeras flotaciones.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan movimientos simulando animales dentro del agua. Los niños caminan como pingüinos con los brazos pegados al cuerpo, luego se desplazan lateralmente como cangrejos apoyando las manos en el agua y finalmente realizan pequeños saltos simulando

	el movimiento de una rana. **Fase central (40 minutos)** Se inicia con desplazamientos caminando mientras cada tres pasos sumergen la cara y soplan burbujas dentro del agua. Luego practican flotación boca arriba colocando una tabla sobre el pecho intentando mantener el cuerpo equilibrado. Posteriormente realizan flotación boca abajo con brazos extendidos manteniendo la cara dentro del agua y soplando burbujas. Después realizan deslizamientos desde el borde impulsándose suavemente con los pies y manteniendo el cuerpo estirado. Finalmente realizan patada de crol con tabla al frente manteniendo la cabeza fuera del agua. **Finalización (10 minutos)** Se realiza un juego de recoger objetos dentro del agua, lo que motiva a los niños a sumergirse ligeramente y perder el miedo al agua.
Sesión No.3	ADAPTACIÓN
Duración en horas	60 minutos.
Temas	Coordinación entre respiración, flotación y movimiento de piernas.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan ejercicios de movilidad dentro del agua: rotaciones de hombros, balanceo amplio de brazos dentro del agua y pequeños saltos en el lugar para activar el cuerpo. **Fase central (40 minutos)** Se inicia con ejercicios de sumersión completa realizando burbujas dentro del agua. Luego practican flotación dorsal en forma de estrella abriendo brazos y piernas. Posteriormente realizan flotación boca abajo impulsándose suavemente desde el borde de la piscina. Después practican cambio de posición corporal pasando de flotación boca abajo a boca arriba con ayuda del profesor.

	Finalmente realizan patada de crol con tabla practicando respiración lateral. **Finalización (10 minutos)** Se realiza flotación dorsal asistida colocando el gusano debajo de la espalda para permitir que los niños relajen el cuerpo y controlen la respiración.
Sesión No.4	ADAPTACIÓN
Duración en horas	60 minutos.
Temas	Desarrollo del equilibrio y desplazamiento inicial dentro del agua.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan ejercicios de equilibrio dentro del agua. Los niños caminan llevando una tabla sobre la cabeza, luego realizan sentarse y levantarse dentro del agua y finalmente se desplazan con los brazos extendidos al frente. **Fase central (40 minutos)** Se inicia con desplazamientos utilizando una tabla apoyada en el pecho para mantener el cuerpo flotando mientras avanzan. Posteriormente realizan flotación boca abajo soplando burbujas dentro del agua. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y soltándolo lentamente dentro del agua. Después realizan patada de crol con tabla manteniendo el cuerpo lo más horizontal posible. Finalmente practican la brazada básica de crol utilizando un brazo mientras el otro sostiene la tabla. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación relajada boca arriba intentando mantener el equilibrio sin mover mucho el cuerpo.
Sesión No.5	INCIACIÓN
Duración en horas	50 minutos.
Temas	Integración de flotación y desplazamiento en el estilo crol.

Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan desplazamientos simulando animales acuáticos: pequeños saltos como delfín, flotación en forma de estrella como estrella de mar y desplazamiento lento boca abajo como tortuga. **Fase central (30 minutos)** Los niños practican flotación dorsal sin material intentando mantener el cuerpo relajado. Posteriormente realizan flotación ventral soplando burbujas dentro del agua. Luego practican giros corporales pasando de posición dorsal a ventral dentro del agua. Después realizan deslizamientos más largos impulsándose desde el borde. Finalmente practican patada de crol sin tabla intentando desplazarse algunos metros dentro del agua. **Finalización (10 minutos)** Se realizan ejercicios de respiración profunda mientras los niños flotan boca arriba buscando relajarse.
Sesión No.6	INCIACIÓN
Duración en horas	50 minutos.
Temas	Consolidación de respiración acuática y desplazamiento básico en crol.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan desplazamientos variados dentro del agua: caminata rápida, pequeños saltos y movimientos amplios de brazos dentro del agua. **Fase central (30 minutos)** Se inicia con ejercicios de sumersión realizando desplazamientos cortos bajo el agua. Luego practican flotación boca abajo de forma autónoma durante algunos segundos. Posteriormente realizan flotación boca arriba intentando mantener la posición durante aproximadamente diez segundos.

	Después practican deslizamientos desde el borde acompañados de patada continua. Finalmente realizan desplazamientos cortos utilizando crol básico con respiración lateral. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación dorsal relajada mientras controlan la respiración para cerrar la sesión de forma tranquila.
Sesión No.7	INICIACION
Duración en horas	60 minutos.
Temas	Desarrollo del equilibrio y desplazamiento inicial dentro del agua.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan ejercicios de equilibrio dentro del agua. Los niños caminan llevando una tabla sobre la cabeza, luego realizan sentarse y levantarse dentro del agua y finalmente se desplazan con los brazos extendidos al frente. **Fase central (40 minutos)** Se inicia con desplazamientos utilizando una tabla apoyada en el pecho para mantener el cuerpo flotando mientras avanzan. Posteriormente realizan flotación boca abajo soplando burbujas dentro del agua. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y soltándolo lentamente dentro del agua. Después realizan patada de crol con tabla manteniendo el cuerpo lo más horizontal posible. Finalmente practican la brazada básica de crol utilizando un brazo mientras el otro sostiene la tabla. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación relajada boca arriba intentando mantener el equilibrio sin mover mucho el cuerpo.
Sesión No.8	ADAPTACION
Duración en horas	60 minutos.

Temas	Desarrollo del equilibrio y desplazamiento inicial dentro del agua.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se realizan ejercicios de equilibrio dentro del agua. Los niños caminan llevando una tabla sobre la cabeza, luego realizan sentarse y levantarse dentro del agua y finalmente se desplazan con los brazos extendidos al frente. **Fase central (40 minutos)** Se inicia con desplazamientos utilizando una tabla apoyada en el pecho para mantener el cuerpo flotando mientras avanzan. Posteriormente realizan flotación boca abajo soplando burbujas dentro del agua. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y soltándolo lentamente dentro del agua. Después realizan patada de crol con tabla manteniendo el cuerpo lo más horizontal posible. Finalmente practican la brazada básica de crol utilizando un brazo mientras el otro sostiene la tabla. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación relajada boca arriba intentando mantener el equilibrio sin mover mucho el cuerpo.
Sesión No.9	ADAPTACIÓN
Duración en horas	60 minutos
Temas	Familiarización con el medio acuático y control básico de la respiración.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se inicia con estiramientos dentro del agua para preparar el cuerpo. Los niños realizan movilidad de cuello inclinando la cabeza hacia los lados y adelante-atrás. Luego realizan estiramiento de brazos extendiéndolos al frente y hacia arriba. Posteriormente flexionan y extienden las rodillas sujetándose del borde de la piscina y finalizan con movilidad de tobillos haciendo círculos dentro del agua. **Fase central (40 minutos)** Los niños realizan vadeos caminando dentro del agua en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para

	reconocer el entorno acuático. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y sumergiendo la cara para soplar burbujas durante algunos segundos. Posteriormente realizan flotación asistida con gusano colocado en el pecho intentando mantener el cuerpo extendido y relajado. Después se realiza patada sujetándose del borde de la piscina manteniendo el cuerpo extendido mientras practican respiración soplando burbujas dentro del agua. Para finalizar la fase central realizan desplazamientos cortos con tabla al frente ejecutando patada continua. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación boca arriba con ayuda del material buscando relajar el cuerpo y mantener respiración tranquila.
Sesión No.10	ADAPTACIÓN
Duración en horas	60 minutos
Temas	Familiarización con el medio acuático y control básico de la respiración.
Actividades	**Calentamiento (10 minutos)** Se inicia con estiramientos dentro del agua para preparar el cuerpo. Los niños realizan movilidad de cuello inclinando la cabeza hacia los lados y adelante-atrás. Luego realizan estiramiento de brazos extendiéndolos al frente y hacia arriba. Posteriormente flexionan y extienden las rodillas sujetándose del borde de la piscina y finalizan con movilidad de tobillos haciendo círculos dentro del agua. **Fase central (40 minutos)** Los niños realizan vadeos caminando dentro del agua en diferentes direcciones: hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para reconocer el entorno acuático. Luego practican ejercicios de respiración tomando aire fuera del agua y sumergiendo la cara para soplar burbujas durante algunos segundos. Posteriormente realizan flotación asistida con gusano colocado en el pecho intentando mantener el cuerpo extendido y relajado.

	Después se realiza patada sujetándose del borde de la piscina manteniendo el cuerpo extendido mientras practican respiración soplando burbujas dentro del agua. Para finalizar la fase central realizan desplazamientos cortos con tabla al frente ejecutando patada continua. **Finalización (10 minutos)** Los niños realizan flotación boca arriba con ayuda del material buscando relajar el cuerpo y mantener respiración tranquila.