

|                                                                                                                       |                                           |                                                                                                      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <br>ALCALDÍA MAYOR<br>DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE<br><b>SAN CRISTÓBAL</b> | <br><b>BOGOTÁ</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## PLAN MENSUAL

EVENTOS DEPORTIVOS PROYECTO 2495 "ACTIVATE SAN CRISTOBAL:DEPORTE,RECREACION Y E

|                                                                       |         |        |             |            |                       |          |   |         |                        |         |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------|------------|-----------------------|----------|---|---------|------------------------|---------|
| PROGRAMA: ESCUELA DE FORMACIÓN, NATACIÓN MAS OPORTUNIDADES "DEPORTES" |         |        |             |            | FECHA DE ELABORACIÓN: | 26       | 2 | 2026    | NOMBRE DEL INSTRUCTOR: | CINDY I |
| GRUPO:                                                                | GRUPO 4 | BARRIO | LA VICTORIA | ESCENARIO: | CDC LA VICTORIA       | HORARIO: |   | 8:00 AM |                        |         |

| FECHAS    | ASPECTOS FORMATIVOS                                                                                                                                                                               | ASPECTOS TECNICOS (HABILIDADES Y DESTREZAS)                                                                                                                             | RECURSOS/ MATERIAL                                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 02-mar-26 | Participar, aprender y disfrutar de la natación mientras fortalece los hábitos de vida saludables y la capacidad para relacionarse con sus pares. y ser capaz de enfrentar cada día un nuevo reto | Generar la máxima seguridad y confianza del niño(a) dentro del agua, mediante habilidades básicas y el control respiratorio alcanzando la adaptación al medio acuático. | TABLAS, PULL BOY, PELOTAS, AROS, GUSANOS, SUMERGIBLES ETC |



FIRMA DEL INSTRUCTOR



FIRMA DEL COORDINADOR





## BIENESTAR

FERNANDA GARCIA GALLEGO

DEPORTE: NATACION 4

No. SEMANA: 1 A LA 4

No. SESIONES: 1,2,3,4,5,6,7,8

EDADES: 7 A 15 AÑOS

## ASPECTOS TACTICOS

Estrategia para optimizar el manejo de la respiracion y la posicion del cuerpo en la diferentes posiciones de la flotacion.

