ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

BOGOTÁ

PLAN DE ACCIÓN

ENFOQUE: Modelo pedagógico crítico-social
METODOLOGÍA: Acción, reflexión, acción
PERIODO:
DISCIPLINA DEPORTIVA: Natación
NOMBRE DEL FORMADOR: Juan Diego Lastra Reyes
CPS:

1. **INTRODUCCIÓN:** El presente plan establece la ruta de formación para niños, niñas y adolescentes en la disciplina de natación. Se enfoca en la superación del miedo al medio acuático, el desarrollo de habilidades motrices básicas y la promoción de valores ciudadanos. A través de la interacción grupal, se busca que el practicante sea un agente activo en su propio proceso de aprendizaje.
2. **JUSTIFICACIÓN:** La natación en etapas de iniciación es vital no solo por la seguridad física (prevención de ahogamientos), sino por su impacto en el desarrollo psicomotor y la salud integral. Aplicar un modelo crítico-social permite que el menor comprenda su entorno, respete la diversidad de ritmos de aprendizaje y fortalezca su disciplina personal como herramienta de transformación social.
3. **OBJETIVOS**

3.1. Objetivo General: Desarrollar las habilidades acuáticas básicas (respiración, flotación y propulsión) en niños, niñas y adolescentes, fomentando un pensamiento crítico sobre el cuidado del cuerpo y la convivencia deportiva.

3.2. Objetivos Específicos: Lograr la adaptación total al medio acuático y el control de la respiración rítmica.

- **Corto Plazo (0-3 meses):** Lograr la adaptación total al medio acuático y el control de la respiración rítmica.
- **Mediano Plazo (3-6 meses):** Ejecutar desplazamientos básicos de forma autónoma mediante patada y brazada elemental.
- **Largo Plazo (6-8 meses):** Introducir la coordinación de los estilos libre y espalda, junto con la participación en festivales recreo-deportivos.

4. **POBLACIÓN A ATENDER:** 30 Niños, niñas y adolescentes (edades de 6 a 16 años).
5. **PLAZO DE EJECUCIÓN: 11 MESES**

6. METAS:

- Corto Plazo (0-3 meses): El 90% de los alumnos supera el miedo al agua y realiza inmersiones voluntarias.
- Mediano Plazo (3-6 meses): El 80% de la población logra flotar de forma ventral y dorsal sin ayuda de material auxiliar.
- Largo Plazo (6-8 meses): El 100% de los inscritos participa en al menos una jornada de integración comunitaria o competencia interna.

7. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN

- Convocatoria: Uso de redes institucionales y visitas a instituciones educativas locales para garantizar inclusión social.
- Metodología de entrenamiento: Basada en el juego cooperativo. Cada sesión termina con un círculo de reflexión sobre lo aprendido (Acción-Reflexión-Acción).
- Competencias y evaluaciones: Pruebas diagnósticas mensuales de habilidades técnicas y autoevaluación actitudinal de los niños.
- Vinculación comunitaria: Talleres para padres sobre la importancia del deporte en la prevención de riesgos sociales.
- Monitoreo y evaluación: Bitácora diaria de asistencia y seguimiento trimestral de indicadores de logro técnico.

8. CRONOGRAMA

N°	MES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES
1	Fase de Diagnóstico	**Inscripciones, caracterización socio-deportiva y ambientación acuática**
2	Dominio Respiratorio	**Dominio de la respiración, burbujas y control de la apnea**
3	Flotación	**Flotación estática y dinámica; primer control de progreso.**
4	Propulsion Básica	**Propulsión de piernas (patada) con y sin elementos auxiliares.**
5	Coordinación Libre	**Coordinación de brazada y respiración lateral (Estilo Libre).**
6	Iniciación Espalda	**Introducción a la posición dorsal y patada de espalda.**
7	Virajes y Salidas	**Perfeccionamiento de virajes básicos y salidas desde el borde.**
8	Resistencia Formativa	**Series de nado continuo de baja intensidad para mejorar la capacidad aeróbica.**
9	Reforzamiento Técnico	**Corrección de estilos (libre y espalda) mediante el uso de video-análisis y reflexión grupal.**

10	Pre-Competitivo Recreativo	**Simulacros de series cortas y relevos para fomentar el trabajo en equipo y la gestión de la presión**
11	Clausura y Evaluación Final	**Festival acuático final, entrega de certificados y clausura**

9. INDICADORES DE EVALUACIÓN:

- Indicador de participación: (Asistentes reales / Inscritos totales) x 100.
- Indicador de rendimiento: Porcentaje de alumnos que completan 25 metros sin apoyo técnico.
- Indicador de impacto comunitario: Nivel de satisfacción de los padres y mejora en la convivencia escolar de los participantes.
- Indicador de sostenibilidad: Permanencia del 75% de los alumnos hasta el final del ciclo.

10. CONLUSIONES

- El plan no solo garantiza el aprendizaje técnico de la natación, sino que utiliza el deporte como un vehículo de formación ciudadana. La metodología aplicada asegura que el niño no sea un receptor pasivo, sino que entienda el "porqué" de cada movimiento y su impacto en su bienestar físico y social.