

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El sol y la nube. Poema infantil sobre la tolerancia y terminamos nuestra selección con una poesía que nos deja una gran lección a niños y mayores. ¿Por qué hay que pelearse por ver quién es El mejor o quién llega antes o quién ocupa un mejor lugar si podemos hacer las cosas juntas y disfruta		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar un a movilidad articular de cada uno de los grupos musculares antes de ingresar a la piscina, entramos a el agua como soldados y realizamos desplazamientos de espaldas y de frente con movimientos alternos , aumentando la presión cardiovascular y de esta manera poder desarrollar una sesión de clase mas productiva		
 10 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Se asigna este nombre a la flotación en la superficie del agua, con el cuerpo agrupado. Con este se trabaja la reincorporación a la posición vertical. Es un ejercicio de asimilación y adaptación a los cambios de posición en el medio acuático.		
 10 Min		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Entrada en el agua por la escalera. Pataleo en el borde (Andar por la piscina) Echarse poco a poco agua en la cara. (unos a otros)		
 10 Min			EJERCICIO 3	Utilizando material (churros, tabla) Patada de crol, brazos en tabla e inspiramos boca y espiramos por la boca metiendo cabeza.		
 15 Min			JUEGO	Desarrollo: Se forma un círculo dentro de la piscina, en el centro del cual se coloca el profesor, a la señal de este los niños deben trasladarse utilizando la tabla, la que sostienen con ambas manos y con movimientos de piernas llegar al profesor. Regla: Gana el jugador que más rápido llegue al profesor. Variante: Trasládarse utilizando un balón.		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION	el reto para la proxima sesión es que cada uno lance un churrito lo mas lejos posible y que pase por encima de el		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

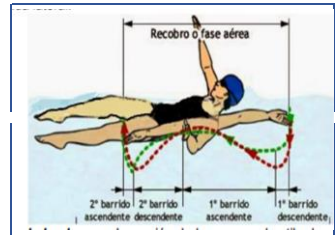
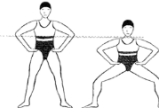


DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se desarrollo una pequeña reflexión y el significado de la colaboración. Trabajar con otra persona para lograr un objetivo. Ejemplo de uso: Luis ha colaborado conmigo en para que aprendiera a flotar sin el elemento		
10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar la movilidad articular fuera de la piscina de los diferentes grupos musculares, ingresamos a la piscina donde ejecución de desplazamientos Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral.		
10 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	También consta de dos fases (ascendente y descendente). La única diferencia es que en el caso de la espalda, la fase ascendente va a ser la más propulsiva, mientras que en el estilo de crol, es la fase descendente la más propulsora.		
			EJERCICIO 2	Piernas de espalda en rebosadero, ídem con tabla en nuca, abrazada en el pecho		
10 Min			EJERCICIO 3	Tumbado en posición dorsal. Sujeta la tabla en tus piernas, agarrada por un extremo. Batir pies de espalda e intentar que el agua "hierva". El pie no puede salir del agua, como máximo saldrá el dedo gordo.		
15 Min			JUEGO	4.Carreras de relevos Número de jugadores: de 4 jugadores en adelante. Se forman dos o más equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo determina cuál de los jugadores saldrá primero y quién después. Los participantes deciden bajo qué estilo de natación se llevará cada una de las vueltas de la carrera crol.		
10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION	el reto es hacer una sumercion y empujar con los dos pies a mayor distancia posible y salir nadando en el estilo Crol		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos			SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se realiza una reflexión sobre el valor de la justicia y se dan varios ejemplos Una familia que divide las tareas del hogar con igualdad entre todos los integrantes. Un policía que arresta a un delincuente al que ha encontrado robando. Un Estado que garantice que todos los ciudadanos tengan acceso a la salud	
10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar una movilidad articular de cada uno de los grupos musculares y ejecutando diferentes ejercicios y desarrollando la flexibilidad de manera adecuada, afuera de la piscina y luego ejecutar ejercicios dentro de la piscina como desplazamiento	
15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	fase propulsora (flexión-extensión con palma orientada a desplazar el máximo agua posible	
15Min			EJERCICIO 2	fase de recobro donde sale la mano lateral por dedo pulgar y entra al agua por dedo meñique. Brazos con tabla abajo Brazos con corchera. -Brazos buscando profundidad	
15 Min			EJERCICIO 3	El momento respiratorio del estilo espalda, no reviste gran complejidad a la hora de coordinarse con el resto de movimientos, aun así, es conveniente respirar de forma	
15 Min			JUEGO	5. Búsqueda del tesoro (profunda o flotante) Materiales: objetos que flotan (modalidad flotante) o que se hunden (modalidad profunda). Número de jugadores: de 1 en adelante gana la persona que saque mas objetos de la profundidad	
10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase en evidenciando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecuto cada uno de los estiramientos finales	
			RETO PROXIMA SESION	el reto para la siguiente clase es mejorar cada vez para avanzar a el siguiente nivel	

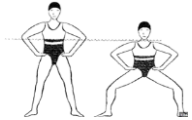
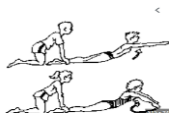


se desarrolló ejercicios progresivos de respiración



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	4
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Breve reflexión acerca de la tolerancia implica respeto, empatía y solidaridad. Supone ser flexible, saber escuchar, saber observar y aceptar la diferencia como parte normal de nuestra vida: todos somos diferentes, y ahí está la riqueza en este mundo, en su diversidad		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar una movilidad articular de cada uno de los grupos musculares y ejecutando diferentes ejercicios y desarrollando la flexibilidad de manera adecuada, afuera de la piscina y luego ejecutar ejercicios dentro de la piscina como desplazamiento		
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Manejar la respiración en el momento correcto porque las manos/brazos están siendo jalados hacia las caderas y no debajo del pecho.		
 15Min			EJERCICIO 2	Gusano. Colocar un churro debajo de las axilas. Nadaremos a braza de forma normal con el impedimento del churro en las axilas que evitará que estas pasen la línea de los hombros durante la brazada.		
 15 Min			EJERCICIO 3	Deslizar. Realizar la brazada normal de braza y mantenerse durante 3 segundos en posición de flecha para deslizarse. Este ejercicio permitirá centrarnos en el impulso de la patada y adquirir una posición hidrodinámica adecuada para evitar resistencia al avance		
 15 Min			JUEGO	7. Gota de pegamento Número de jugadores: de 5 en adelante. De entre todos los jugadores, se elige a uno que será la gota de pegamento. El resto de participantes nadará por la alberca para evitar ser		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realiza un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase incentivando a la práctica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecutó cada uno de los estiramientos finales, el deporte como una estrategia en la formación de cada uno de los seres humanos y también la importancia de realizar actividad física nos ayuda a mejorar hábitos de vida saludable		
			RETO PROXIMA SESION	Lanzarse a la piscina en clavado		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos			SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO		
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1		
 15Min			EJERCICIO 2		
 15 Min			EJERCICIO 3	Ejecución de la flotación de cúbito dorsal y ventral	
 15 Min			JUEGO		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION	Saltos en la piscina y salir por la parte mas profuenda de la piscina	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	En un pequeño pueblo, una mujer se llevo una gran sorpresa al ver que había a su puerta un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer. "Lo siento", dijo ella, "pero ahora mismo no tengo nada en casa" "No se preocupe", dijo amablemente el extraño. "Tengo una piedra de sopa en mi cartera, si usted me permitiera echarla en un puchero de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Un puchero muy grande, por favor		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar la movilidad articular fuera del agua de todos los grupos musculares del tren superior y tren inferior, con movimientos de aptitud para prepararnos antes de ingresar a la piscina, luego despues despues de que ingresemos a piscina realizaremos varios desplazamiento.		
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Flotación dinámica y deslizamientos múltiples en las diversas situaciones de decúbito (ventral, dorsal y lateral), media		
 15Min			EJERCICIO 2	profundidad y profunda), con variaciones de las posiciones segmentarias y globales, así como la transición dinámica entre ellas.		
			EJERCICIO 3	Flotar de frente independientemente (flote boca abajo) Recuperarse de flote de frente con asistencia Recuperarse de flote de frente independientemente		
 15 Min	FASE FINAL		JUEGO	desarrollar juego de relevos llevando un lemento de3sde la zona A de la piscina hasta el otro lado de la zona B de la piscina haciendo moviemisntos simultaneos de los brazos y de las piernas		
 10 Min			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizo un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase n ektivando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecutó cada uno de los estiramientos finales		
			RETO PROXIMA SESION	Desarrollar cada uno de los ejercicios de la manera mas adecuada intentando no utilizar elementos para el tema de la flotación		

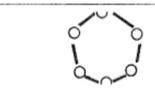
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se da a conocer el valor de la humildad ante cada uno de los niños dándole a conocer que hay que compartir con cada uno de los compañeros y respetarlos dentro y fuera de el contexto deportivo, tanto a los padres de familia y a demas personas		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar una movilidad articular de cada uno de los grupos musculares y ejecutando diferentes ejercicios y desarrollando la flexibilidad de manera adecuada, afuera de la piscina y luego ejecutar ejercicios dentro de la piscina como desplazamiento como ranas, submarinos, soldados, superman etc		
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Caminar y todo el tipo de desplazamiento en apoyo variado en varios sentidos		
			EJERCICIO 2	Flotación en Decúbito Ventral, Dorsal, engrupado, con variaciones de las posiciones segmentarias		
			EJERCICIO 3	Podemos empezar este ejercicio acostado en una colchoneta flotante, simplemente para que sienta la posición sobre una superficie medianamente sólida. De contar con colchonetas de diferente espesor es aconsejable su utilización, partiendo de las más gruesas a las más finas de poca sustentabilidad		
 15 Min			JUEGO	Nombre: "El remolque" Habilidad motriz a desarrollar: Flotación Materiales: Silbato Organización: Por equipos en parejas Desarrollo: Dos niños se ponen en posición ventral, en aguas poco profundas (por las rodillas) el de atrás se agarra de los pies de su pareja quedándose flotando y el de adelante lo remolcará con apoyo de las manos en el fondo de la piscina		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION	Flotar sin ayuda de ningun elemento y sin apoyarse del borde la piscina		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	4
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	El sol y la nube. Poema infantil sobre la tolerancia y terminamos nuestra selección con una poesía que nos deja una gran lección a niños y mayores. ¿Por qué hay que pelearse por ver quién es El mejor o quién llega antes o quién ocupa un mejor lugar si podemos hacer las cosas juntas y disfruta		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar un a movilidad articular de cada uno de los grupos musculares antes de ingresar a la piscina, entramos a el agua como soldados y realizamos desplazamientos de espaldas y de frente con movimientos alternos , aumentando la presión cardiovascular y de esta manera poder desarrollar una sesión de clase mas productiva		
 10 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Se asigna este nombre a la flotación en la superficie del agua, con el cuerpo agrupado. Con este se trabaja la reincorporación a la posición vertical. Es un ejercicio de asimilación y adaptación a los cambios de posición en el medio acuático.		
 10 Min		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Entrada en el agua por la escalera. Pataneo en el borde (Andar por la piscina) Echarse poco a poco agua en la cara. (unos a otros)		
 10 Min			EJERCICIO 3	Utilizando material (churros, tabla) Patada de crol, brazos en tabla e inspiramos boca y espiramos por la boca metiendo cabeza.		
 15 Min			JUEGO	Desarrollo: Se forma un círculo dentro de la piscina, en el centro del cual se coloca el profesor, a la señal de este los niños deben trasladarse utilizando la tabla, la que sostienen con ambas manos y con movimientos de piernas llegar al profesor. Regla: Gana el jugador que más rápido llegue al profesor. Variante: Trasládarse utilizando un balón.		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentación por que se debe mejorar las técnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION	el reto para la proxima sesión es que cada uno lance un churrito lo mas lejos posible y que pase por encima de el		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	1
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	¿Cuál es la importancia del trabajo en equipo para niños? Trabajar en equipo refuerza en los niños y en las niñas los vínculos sociales y mejora sus habilidades para relacionarse con los demás, aumentando la empatía y la solidaridad. Además, ayuda a desarrollar su inteligencia emocional y a forjar una autoestima sana y robusta.		
10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar una movilidad articular de cada uno de los grupos musculares y ejecutando diferentes ejercicios y desarrollando la flexibilidad de manera adecuada, afuera de la piscina y luego ejecutar ejercicios dentro de la piscina como desplazamiento		
15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	En natación entrenar esta capacidad puede tener beneficios, ya que el cuerpo se ve privado del continuo flujo de oxígeno y despliega adaptaciones para optimizar el aprovechamiento de éste. En posición ventral el estudiante debe tomar aire para luego sumergirse,conteniendo la respiración el mayor tiempo posible		
15Min			EJERCICIO 2	En posición bípoda el participante debe impulsarse bajo el agua y realizando movimientos de brazos y piernas debe desplazarse sin salir del agua la mayor distancia posible		
15 Min			EJERCICIO 3	Igual que el ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de soplar por la boca debajo del agua, vamos a soplar solo por la nariz. Coge aire por la boca. Cierra la boca y comienza a soplar despacio por la nariz fuera del agua, y sin parar de soplar por la nariz sumerge tu cara y no pares de echar el aire por la nariz.		
15 Min			JUEGO	8. Piratas Materiales: moneda u objeto ligero. Número de jugadores: de 3 en adelante. De entre todos los jugadores, se elige a uno que será el portador del tesoro. Este recibirá una moneda o un objeto que debe proteger. Al momento de la indicación de inicio de juego, el portador del tesoro deberá nadar hacia el extremo contrario de la alberca para dejar el objeto en la orilla.		
10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizo un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase incentivando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecuto cada uno de los estiramientos finales		
			RETO PROXIMA SESION	saltar a el agua sin ningun elemento y con la ayuda del instructor de clavado		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	2
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
5 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	Habia una vez una gallina roja llamada Marcelina, que vivía en una granja rodeada de muchos animales. Era una granja muy grande, en medio del campo. En el establo vivían las vacas y los caballos y los cerdos tenían su propia cochiguera. Había hasta un estanque con patos y un corral con muchas gallinas. Había en la granja también una familia de granjeros que cuidaba de todos los animales. Un día la gallina roja, escarbando en la tierra de la granja, encontró un grano de trigo		
10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO	Desarrollar la movilidad articular fuera del agua de todos los grupos musculares del tren superior y tren inferior, con movimientos de aptitud para prepararnos antes de ingresar a la piscina, luego despues despues de que ingresemos a piscina realizaremos varios desplazamiento.		
10 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	En la esquina sacudir piernas. Entrar en el agua desde las escaleras poco a poco. Caminar en el agua.		
10 Min		Desplazamientos	EJERCICIO 2	Echar agua uno al otro. Coger objetos desde el fondo. Abrir los ojos bajo el agua		
10 Min			EJERCICIO 3	les decimos que se pongan la tabla en la cabeza que vamos a ser avionetas y ellos irán pasando por debajo de la ducha con la tabla en la cabeza de uno en uno, primero deprisa, luego se quedarán debajo de la ducha contando hasta tres. El profesor a medida que van pasando, va diciendo AVIONETA Nº 1		
15 Min			JUEGO	AVIONETA Nº 2! Y así sucesivamente hasta que pasen todos, de esta manera ya hemos hecho de una manera muy divertida un primer contacto con el agua y os aseguramos que se lo han pasado fenomenal.		
10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION	el reto de la proxima clase es lanzarnos todos a el agua y el que llegue mas lejos gana un punto		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos			SESION	3
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION se desarrollo una pequeña reflexión donde con frases se da a conocer la importancia de el valor en la sesión de clase "Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas."		
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO Desarrollar la movilidad articular fuera de la piscina de los diferentes grupos musculares, ingresamos a la piscina donde ejecución de desplazamientos Skipping o rodillas arriba. Talones al glúteo. Caminar rotando los brazos estilo natación. Correr hacia atrás. Desplazarse de forma lateral.		
 10 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1 Equilibrio dinámico (elemental y avanzado) • Respiración (elemental y avanzado) • Propulsión (elemental)		
 10 Min			EJERCICIO 2 Saltos (elementales) • Manipulaciones (introdutorias y elementales)		
 10 Min			EJERCICIO 3 Una vez que sabe subir y bajar, le diremos que se meta y que vaya hasta la siguiente escalera, como estamos en las primeras fases, deberá llevar puestos sus manguitos y agarrado a la barra de apoyo.		
 15 Min			JUEGO En este momento el profesor esta en el bordillo mirándole, dándole confianza y seguridad y acompañándole en su recorrido. En este punto es muy importante dar referencias muy claras de por donde tiene que entrar y salir. Los demás niños esperan su turno y hacen lo mismo		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION se realiza retroalimentacion por que se debe mejorar las tecnicas de flotación y respiración preguntas al respecto a medida que se va realizando los estiramiento		
			RETO PROXIMA SESION el reto es saltar a la piscina dentro de ella en tres apoyós.		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



DEPORTE	NATACION	VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA	
MUNICIPIO	VILLAPINZON	FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	ESPECIALIZACION	
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos			SESION	4	
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)		
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION			
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO			
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Inmersión simple a niveles bajos (debajo de las vías respiratorias.Caminar y todo el tipo de desplazamiento en apoyo variado en varios sentidos en varios niveles de profundidad		
 15Min			EJERCICIO 2	Desplazamientos varios en apoyo (bipede) simples/complexos Caminar y todo el tipo de desplazamiento en apoyo variado en varios sentidos en varios niveles de profundidad		
			EJERCICIO 3	Ejercicios ejecutados en inmersión completa (nivel bucal y nasal) en apoyo y sin desplazamientos;		Ejecución de la flotación de cúbito dorsal y ventral
 15 Min			JUEGO	ENSEÑANZA DE LOS SALTOS Estos se trabajarán siempre al final de la sesión nunca al principio ya que la entrada en el agua mediante un salto supone todo un reto para el niño, por ello esta fase también requiere de una progresión, que detallamos a continuación El proceso es similar al que usamos en el agua, le pondremos los manguitos hasta que se sientan seguros y poco a poco se los iremos quitando.		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizo un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase incentivando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecutó cada uno de los estiramientos finales		
			RETO PROXIMA SESION	Saltos en la piscina y salir por la parte mas profunda de la piscina		