

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		

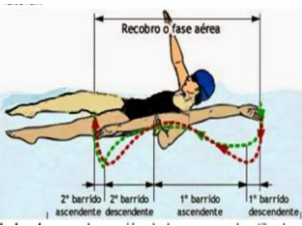
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



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 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 es hacer una sumersción 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	 Justicia	
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	 se desarrolló ejercicios progresivos de respiración	
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 evidenciando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecutó cada uno de los estiramientos finales		
10 Min			RETO PROXIMA SESION	el reto para la siguiente clase es mejorar cada vez para avanzar a el siguiente nivel		

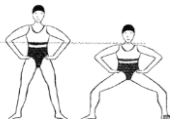
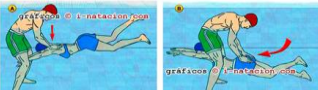
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



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 realizo un feeback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase inactivando a la practica 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 tambien la importancia de realizar actividad fisica 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	INICIACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	5
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION	se desarrolló una breve reflexión a cada de la categoría iniciación 1 ✓ Pedimos disculpas cuando hemos hecho daño a alguien. ✓ Tratamos bien a todos nuestros compañeros, sin hacer diferencias. ✓ Invitamos a jugar a un compañero nuevo que no tiene amigos		
10 MIN		Predeportivos				
15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1	Para que el ejercicio salga correctamente se debe insistir que no se trata de «tumbarse en la cama» sino de «sentarse en el sofá» doblando las rodillas y levantando los pies hacia adelante.		
15Min			EJERCICIO 2	Si el alumno tiene miedo a «despegar» los pies del suelo, el ejercicio se puede realizar entre dos compañeros: Agarrados de la mano un frente a otro. Uno se quedará de pie y otro intentará sentarse en el fondo. El que se queda de pie ayudará al compañero a poner de pie. Ahora ambos compañeros se alternarán: uno se sienta otro ayuda.		
15 Min			EJERCICIO 3	Objetivo: Inmersión, horizontalidad, abrir los ojos, movimiento de brazos. Por parejas: Uno de pie con las piernas abiertas. Otro se echara hacia adelante metiendo la cara en el agua, dejando que sus piernas y pies floten libremente		
15 Min			JUEGO	Nombre: "De paseo por la playa" Materiales: Vara Organización: En fila Desarrollo: Se forma una fila dentro de la piscina, y el profesor con una vara por el borde de la misma va trasladando a uno por uno mientras el alumno experimenta la sensación de desplazamiento en el agua		
10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizo un feedback en donde se retroalimenta cada uno de los elementos desarrollados en la clase activando a la practica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecuto cada uno de los estiramientos finales		
10 Min			RETO PROXIMA SESION	Lanzarse de la piscina corriendo llegando lo mas lejos posible		

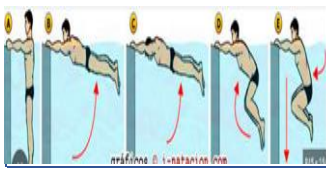
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



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		
			EJERCICIO 3	Ejecución de la flotación de cúbito dorsal y ventral	
 15 Min			JUEGO		
 10 Min	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		

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 amplitud para prepararnos antes de ingresar a la piscina, luego después 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 de 3 de la zona A de la piscina hasta el otro lado de la zona B de la piscina haciendo movimientos simultáneos de los brazos y de las piernas		
			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Se realizó un feedback en donde se retroalimentó cada uno de los elementos desarrollados en la clase invitando a la práctica del deporte y los beneficios para la salud y se ejecutó cada uno de los estiramientos finales		
10 Min			RETO PROXIMA SESION	Desarrollar cada uno de los ejercicios de la manera mas adecuada intentando no utilizar elementos para el tema de la flotación		

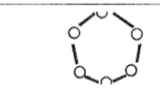
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO



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 habilidad ante cada uno de los niños dándole a conocer que hay que compartir con cada uno de los compañeros y respetarlos dentro y fuera del contexto deportivo, tanto a los padres de familia y a demás 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	 Respirar por la boca y votar el aire por la nariz.	
 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		
	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		
 10 Min			RETO PROXIMA SESION	Flotar sin ayuda de ningún elemento y sin apoyarse del borde la piscina		

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

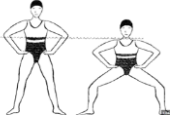


DEPORTE	NATACION		VALOR	AMISTAD	FORMADOR	NATALIA VARELA
MUNICIPIO	VILLAPINZON		FECHA	ENERO - FEBRERO	NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	4
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 5 Min	FASE INICIAL	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. 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		

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	5
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION 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 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 es hacer una sumerción 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	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				
 10 MIN		Predeportivos	CALENTAMIENTO				
15 Min 	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1				
15Min 			EJERCICIO 2				
15 Min 			EJERCICIO 3				
15 Min 			JUEGO				
10 Min 	FASE FINAL		ESTIRAMIENTO Y REFLEXION				
			RETO PROXIMA SESION				

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 depreisa, 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		
10 Min			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 (DESCRIPCION 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 retroalimentación 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		
 15Min			EJERCICIO 2		
 15 Min			EJERCICIO 3	Ejecución de la flotación de cúbito dorsal y ventral	
 15 Min	FASE FINAL		JUEGO		
 10 Min			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION		
			RETO PROXIMA SESION		
			Salto 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	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	5
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA	SENSIBILIZACION			
		lectura dinamica reflexion	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			
 15 Min	FASE CENTRAL	Desplazamientos	EJERCICIO 1			
 15Min			EJERCICIO 2		Flotación dinámica y deslizamientos múltiples en las diversas situaciones de decúbito (ventral, dorsal y lateral), media profundidad y profunda, con variaciones de las posiciones segmentarias y globales, así como la transición dinámica entre ellas.	
 15 Min			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			
 10 Min			ESTIRAMIENTO Y REFLEXION			
			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	ESPECIALIZACION
OBJETIVO:	Desarrollo de la Flotación de manera dorsal y ventral con ejercicios dinámicos				SESION	6
TIEMPO	FASE		CONTENIDOS		EJERCICIOS (DESCRIPCION O IMAGEN)	
 10 Min	FASE INICIAL	TEMATICA lectura dinamica reflexion	SENSIBILIZACION	se da a conocer el valor de la habilidad 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	 Respirar por la boca y votar el aire por la nariz.	
 15 Min	FASE FINAL		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			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		