

**PROYECTO 2847 DE 2025 "BOSA DEPORTE Y RECREACION PARA LA APROPIACION EFECTIVA DEL ESPACIO PUBLICO" – META 3
PLAN DE CLASE**

INSTRUCTOR: RICARDO CAMELO AMADOR		ESCENARIO:		DÍAS: MARTES Y JUEVES	
MODALIDAD DEPORTIVA: Natación		PERIODO DE INTERVENCIÓN: 1 al 30 DE JUNIO DEL 2026		HORARIO: 1:00PM A 4:15PM	
NIVEL: Grupo formado - iniciación avanzada e intermedios		OBJETIVO GENERAL:		El objetivo principal de las clases de natación incluye un proceso de aprendizaje continuo que posibilite tecnificar las técnicas de respiración, flotación y desplazamiento seguro. Buscando desarrollar confianza, mejorar la condición física y brindar una actividad idónea en todos los usuarios inscritos de la localidad bosa.	
SESION 1 FECHA: 02/06/2026		SESION 2 FECHA: 04/06/2026		MES: JUNIO	
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Reconocer el nivel técnico y físico del grupo mediante ejercicios integrales de adaptación, desplazamiento y técnica básica.		Mejorar la técnica de patada y coordinación de respiración en estilo libre.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Movilidad articular fuera del agua. Juego dinámico de activación. Entrada progresiva al agua. Respiración y flotación.		Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Movilidad articular. 200 m suaves variados. Juego de persecución acuática.			
Fase Central: Parte central (55 min) 4 x 25 m libre suave. Evaluación técnica de patada con tabla. Deslizamientos ventrales y dorsales. <i>Respiración de coordinación estilo libre</i>		Fase Central: Parte central (55 min) 6 x 25 m patada libre con tabla. Técnica de respiración bilateral. 4 x 25 m un brazo libre. <i>Desplazamiento controlado estilo libre</i>			
Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Flotación relajada. Estramientos básicos. Retroalimentación grupal.		Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Respiración controlada. Estramientos. Comentarios técnicos.			
SESION 3 FECHA: 09/06/2026		SESION 4 FECHA: 11/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Fortalecer la técnica básica de espalda y mejorar la orientación corporal en el agua.		Desarrollar resistencia básica y continuidad técnica en libre y espalda.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Activación general. 100 m libre + 100 m espalda suaves. <i>Juegos de flotación dorsal</i>		Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Trote suave fuera del agua. Movilidad articular. 200 m variados.			
Fase Central: Parte central (55 min) Patada espalda con tabla. 4 x 25 m técnica de brazos espalda. Ejercicios de alineación corporal. Coordinación completa espalda. <i>Desplazamiento libre y espalda</i>		Fase Central: Parte central (55 min) 4 x 50 m libre ritmo moderado. 4 x 25 m espalda continua. Trabajo de virajes simples. Círculo físico acuático. <i>Juegos de persecución estilo libre</i>			
Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Flotación dorsal relajada. Respiración profunda. Estramiento de hombros.		Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Nado suave. Estramientos guiados. Hidratación			
SESION 5 FECHA: 16/06/2026		SESION 6 FECHA: 18/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Introducir fundamentos básicos del estilo pecho y fortalecer coordinación motriz.		Mejorar velocidad de reacción y técnica de salida en diferentes estilos.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Juegos de activación. 150 m libre suave. Respiración y deslizamiento.		Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Movilidad general. 200 m combinados suaves. Juego de velocidad acuática.			
Fase Central: Parte central (55 min) Técnica de patada pecho fuera y dentro del agua. Ejercicios de brazada aislada. Coordinación básica pecho. 4 x 25 m técnica completa. Relevos técnicos.		Fase Central: Parte central (55 min) Salidas desde borde. Reacción al silbato. 8 x 25 m velocidad. Cambios de ritmo. Mini competencias por categorías. Trabajo técnico individual.			
Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Respiración relajada. Flotación. Estramientos.		Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Nado regenerativo. Estramientos. Retroalimentación.			
SESION 7 FECHA: 23/06/2026		SESION 8 FECHA: 25/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Integrar habilidades técnicas de libre, espalda y pecho mediante estaciones acuáticas.		Realizar evaluación mensual mediante pruebas recreativas y técnicas de desempeño acuático.			
ACTIVIDADES:		ACTIVIDADES:			
Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Activación fuera del agua. 200 m variados. Ejercicios de coordinación.		Fase Inicial: Calentamiento (20 min) Movilidad general. 200 m suaves. Juego recreativo.			
Fase Central: Parte central (55 min) Estación 1: libre técnico. Estación 2: espalda continua. Estación 3: pecho coordinado.		Fase Central: Parte central (55 min) Evaluación libre 25 m. Evaluación espalda 25 m. Prueba de resistencia continua.			
Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Flotación libre. Respiración.		Fase Final: Vuelta a la calma (15 min) Relajación acuática. Estramientos finales.			

PROYECTO 2847 DE 2025 "BOSA DEPORTE Y RECREACION PARA LA APROPIACION EFECTIVA DEL ESPACIO PUBLICO" – META 3
PLAN DE CLASE

INSTRUCTOR: RICARDO CAMELO AMADOR		ESCENARIO:		DÍAS: MARTES Y JUEVES	
MODALIDAD DEPORTIVA: Natacion		PERIODO DE INTERVENCIÓN: 1 al 30 DE JUNIO DEL 2026		HORARIO: 8:00 AM A 11:0 AM	
NIVEL: Grupo formado - iniciación avanzada e intermedios		OBJETIVO GENERAL:		El objetivo principal de las clases de natación incluye un proceso de aprendizaje continuo que posibilite tecnificar las técnicas de respiración, flotación y desplazamiento seguro. Buscando desarrollar confianza, mejorar la condición física y brindar una actividad idónea en todos los usuarios inscritos de la localidad de Bosa.	
MES: JUNIO					
SESION 1 FECHA: 02/06/2026		SESION 2 FECHA: 04/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Generar confianza en el agua y reconocer normas básicas de seguridad.		Fortalecer adaptación acuática y control respiratorio.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Movilidad articular fuera del agua. Caminata dentro de la piscina. Salpicaduras controladas en brazos y rostro.		Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Caminata acuática. Movilidad de hombros y piernas.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) Ingreso progresivo al agua. Ejercicios de respiración: inhalar afuera y exhalar dentro del agua. Sumersión parcial del rostro.		Parte Principal (35 min) Burbujas dentro del agua. Sumersión completa de rostro. Flotación asistida ventral. Patada básica sujetados al borde.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Estramiento suave. Retroalimentación grupal.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Respiración relajada. Estramientos.			
SESION 3 FECHA: 09/06/2026		SESION 4 FECHA: 11/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Introducir flotación dorsal y desplazamientos básicos.		Mejorar coordinación básica entre respiración y patada.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Movilidad articular. Caminata lateral en piscina.		Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Activación general. Caminata rápida dentro del agua.		Resistencia y continuidad técnica.	
Fase Central: Parte Principal (35 min) Flotación dorsal asistida. Patada dorsal con apoyo. Respiración controlada. Desplazamientos cortos.		Fase Central: Parte Principal (35 min) Patada de crawl con tabla. Respiración lateral básica. Desplazamientos de 5 metros. Ejercicios de relajación en flotación.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Estramientos. Conversatorio corto.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Respiración profunda. Estramiento guiado.			
SESION 5 FECHA: 16/06/2026		SESION 6 FECHA: 18/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Iniciar coordinación de brazos en estilo crawl.		Fortalecer desplazamiento autónomo básico.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Movilidad articular. Ejercicios respiratorios.		Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Caminata acuática. Activación de piernas.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) Movimiento básico de brazos fuera y dentro del agua. Patada con tabla. Coordinación simple brazo-patada. Desplazamientos cortos con asistencia. Trabajo de confianza individual.		Fase Central: Parte Principal (35 min) Deslizamiento ventral. Patada continua de crawl. Coordinación básica respiratoria. Recordos cortos sin apoyo. Flotación dorsal autónoma.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Estramiento. Retroalimentación.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Relajación muscular. Respiración consciente.			
SESION 7 FECHA: 23/06/2026		SESION 8 FECHA: 25/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Mejorar resistencia y seguridad en el agua.		Evaluar progresos básicos de adaptación y desplazamiento.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Actividad articular. Activación cardiovascular suave.		Fase Inicial: Calentamiento (10 min) Activación general. Respiración controlada.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) Patada continua 10 metros. Flotación ventral y dorsal. Coordinación básica de crawl.		Parte Principal (35 min) Evaluación de flotación. Evaluación de respiración acuática. Desplazamiento básico autónomo. Coordinación básica de patada y brazos.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Estramientos. Hidratación.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) Relajación. Retroalimentación grupal.			



ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA



PROYECTO 2847 DE 2025 "BOSA DEPORTE Y RECREACION PARA LA APROPIACION EFECTIVA DEL ESPACIO PUBLICO" – META 3
PLAN DE CLASE

INSTRUCTOR: RICARDO CAMELO AMADOR		ESCENARIO:		DÍAS: MARTES Y JUEVES	
MODALIDAD DEPORTIVA: Natación		PERIODO DE INTERVENCIÓN: 1 al 30 DE JUNIO DEL 2026		HORARIO: 8:00 AM A 11:00 AM	
NIVEL: Grupo formado - iniciación avanzada e intermedios		OBJETIVO GENERAL:		El objetivo principal de las clases de natación incluye un proceso de aprendizaje continuo que posibilite tecnificar las técnicas de respiración, flotación y desplazamiento seguro. Buscando desarrollar confianza, mejorar la condición física y brindar una actividad idónea en todos los usuarios inscritos de la localidad de Bosa.	
MES: JUNIO					
SESION 1 FECHA: 01/06/2026		SESION 2 FECHA: 04/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Generar confianza en el agua y reconocer normas básicas de seguridad.		Fortalecer adaptación acuática y control respiratorio.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Canción de bienvenida. •Movimientos suaves de brazos y piernas. •Caminata lenta dentro del agua con acompañamiento.		Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Canciones infantiles. •Caminata y movilidad acuática.			
Fase Central: •Salpicaduras suaves. •Juego de reconocimiento del agua. •Desplazamientos con apoyo del acuñente. •Ejercicios de flotación asistida. <i>Desplazamiento controlado con buvidos flotantes</i>		Parte Principal (25 min) •Salpicaduras en rostro. •Burujas en el agua. •Juegos con juguetes flotantes. •Flotación ventral asistida. <i>Desplazamiento controlado con buvidos flotantes</i>			
Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Relajación en brazos del acuñente		Vuelta a la calma (10 min) •Relajación guiada. •Despedida grupal.			
SESION 3 FECHA: 09/06/2026		SESION 4 FECHA: 11/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Introducir flotación dorsal y desplazamientos básicos.		Mejorar coordinación básica entre respiración y patada.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Canciones de activación. •Movimientos articulares suaves.		Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Juegos musicales. •Caminata acuática.		Resistencia y continuidad técnica.	
Fase Central: Parte Principal (25 min) •Flotación dorsal asistida. •Juegos de equilibrio. •Desplazamientos cortos. •Actividades de patteo suave. <i>Desplazamiento controlado con buvidos flotantes</i>		Fase Central: Parte Principal (25 min) •Patteo con apoyo. •Alcance de objetos flotantes. •Desplazamientos guiados. •Juegos de coordinación mano-ojo. <i>Desplazamiento controlado con buvidos flotantes</i>			
Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Estimulación relajante. •Canción de cierre.		Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Relajación con acompañante. •Respiración suave.			
SESION 5 FECHA: 16/06/2026		SESION 6 FECHA: 18/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Iniciar coordinación de brazos en estilo crawl.		Fortalecer desplazamiento autónomo básico.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Activación musical. •Movilidad acuática.		Fase Inicial: •Calentamiento (10 min) •Caminata acuática. •Activación de piernas.			
Fase Central: Parte Principal (25 min) •Saltos asistidos al agua. •Desplazamientos cortos. •Juegos de búsqueda de objetos. •Flotación dorsal y ventral. •Estimulación motriz.		Fase Central: Parte Principal (25 min) •Círculo acuático recreativo. •Patteo asistido. •Juegos de persecución suave. •Flotación autónoma parcial. •Trabajo de seguridad acuática.			
Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Balanceos suaves. •Canción tranquila.		Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Relajación guiada. •Despedida.			
SESION 7 FECHA: 23/06/2026		SESION 8 FECHA: 25/06/2026			
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Mejorar resistencia y seguridad en el agua.		Evaluar progresos básicos de adaptación y desplazamiento.			
ACTIVIDADES:		EVALUACION:			
Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Juegos musicales. •Activación grupal.		Fase Inicial: •Bienvenida y calentamiento (10 min) •Activación suave. •Juegos grupales.			
Parte Principal (25 min) •Juegos con pelotas. •Flotación recreativa. •Desplazamientos guiados. •Actividades de coordinación.		Parte Principal (35 min) Parte Principal (25 min) •Evaluación recreativa de flotación. •Desplazamientos asistidos. •Juegos de interacción.			
Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Relajación y abrazos acuáticos. •Canción de despedida.		Fase Final: •Vuelta a la calma (10 min) •Relajación final. •Reconocimiento y despedida.			



ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA



PROYECTO 2847 DE 2025 "BOSA DEPORTE Y RECREACION PARA LA APROPIACION EFECTIVA DEL ESPACIO PUBLICO" – META 3
PLAN DE CLASE

INSTRUCTOR: RICARDO CAMELO AMADOR		ESCENARIO:		DÍAS: MARTES Y JUEVES	
MODALIDAD DEPORTIVA: Natación		PERIODO DE INTERVENCIÓN: 1 al 30 DE JUNIO DEL 2026		HORARIO: 8:00 AM A 11:00 AM	
NIVEL: Grupo formado - iniciación avanzada e intermedios		OBJETIVO GENERAL:		MES: JUNIO	
SESION 1 FECHA: 01/06/2026		SESION 2 FECHA: 04/06/2026		EVALUACIÓN MENSUAL	
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Generar confianza en el agua y reconocer normas básicas de seguridad.		Fortalecer adaptación acuática y control respiratorio.			
ACTIVIDADES:		EVALUACIÓN:			
Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •Movilidad articular. •100 metros nado libre suave. •Ejercicios de respiración.		Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •Movilidad general. •100 metros combinados suaves.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) •Técnica de patada de crawl con tabla. •Coordinación brazo-respiración. •Series de 4 x 25 metros libre. <i>(Trabaja de adaptación acuática)</i>		Parte Principal (35 min) •Técnica de patada dorsal. •Brazada de espalda. •Series 4 x 25 metros espalda. •Flotación y alimentación corporal. <i>(Trabaja de coordinación acuática)</i>			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •50 metros suaves. •Estramiento.		Vuelta a la calma (10 min) •Respiración y relajación. •Estramiento.			
SESION 3 FECHA: 09/06/2026		SESION 4 FECHA: 11/06/2026		EVALUACIÓN MENSUAL	
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Introducir flotación dorsal y desplazamientos básicos.		Mejorar coordinación básica entre respiración y patada.			
ACTIVIDADES:		EVALUACIÓN:			
Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •100 metros suaves. •Activación articular.		Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •150 metros variados. •Movilidad dinámica.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) •Técnica de patada de pecho. •Coordinación básica de brazos. •Deslizamientos. •Series cortas de pecho.		Fase Central: Parte Principal (35 min) •Series 6 x 25 metros libre. •Series 4 x 25 metros espalda. •Ejercicios de respiración bilateral. •Trabajo continuo de resistencia.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Nado suave. •Estramientos.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Flotación relajada. •Estramientos.			
SESION 5 FECHA: 16/06/2026		SESION 6 FECHA: 18/06/2026		EVALUACIÓN MENSUAL	
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Iniciar coordinación de brazos en estilo crawl.		Fortalecer desplazamiento autónomo básico.			
ACTIVIDADES:		EVALUACIÓN:			
Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •150 metros variados. •Ejercicios de movilidad.		Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •Activación general. •100 metros suaves.			
Fase Central: Parte Principal (35 min) •Series rápidas 8 x 25 metros. •Actividades de virajes básicos. •Salidas desde borde. •Corrección técnica individual. •Trabajo competitivo recreativo.		Fase Central: Parte Principal (35 min) •Evaluación técnica de libre. •Evaluación técnica de espalda. •Desplazamiento continuo. •Evaluación respiratoria. •Círculo recreativo final.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Nado suave. •Estramiento general.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Relajación muscular. •Retroalimentación grupal.			
SESION 7 FECHA: 23/06/2026		SESION 8 FECHA: 25/06/2026		EVALUACIÓN MENSUAL	
OBJETIVO DE CLASE		OBJETIVO DE CLASE			
Mejorar resistencia y seguridad en el agua.		Evaluar progresos básicos de adaptación y desplazamiento.			
ACTIVIDADES:		EVALUACIÓN:			
Fase Inicial: Bienvenida y calentamiento (10 min) •Juegos musicales. •Activación grupal.		Fase Inicial: Calentamiento (15 min) •Activación general. •100 metros suaves..			
Parte Principal (25 min) •Juegos con pelotas. •Flotación recreativa. •Desplazamientos guiados. •Actividades de coordinación.		Parte Principal (35 min) Parte Principal (35 min) •Evaluación técnica de libre. •Evaluación técnica de espalda. •Desplazamiento continuo.			
Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Relajación y abrazos acústicos. •Canción de despedida.		Fase Final: Vuelta a la calma (10 min) •Relajación muscular. •Retroalimentación grupal.			



ALCALDÍA LOCAL
DE BOSA

