

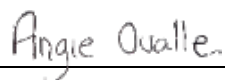


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	2-jul-26	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 5pm + 6pm + 7 pm+8pm	FINAL 6 pm+ 7 pm + 8pm + 9pm
OBJETIVO:	Fortalecer la patada ventral mejorando resistencia, estabilidad y propulsión durante el desplazamiento.		MES: JULIO	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Adaptación al medio acuático y calentamiento	Ejercicios guiados y progresivos dentro y fuera del agua, enfatizando movilidad articular y control respiratorio.	Movilidad articular de cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Entrada gradual al agua. Ejercicios de respiración (inhalar por boca y exhalar por nariz dentro del agua). Desplazamientos suaves de reconocimiento del espacio acuático.	10 min	gafas	
CENTRAL	Ajuste de patada ventral y alineación corporal	Demostración técnica, práctica repetitiva y corrección individual permanente.	Flotación ventral con apoyo de tabla. Alineación cabeza-cadera-piernas. Patada ventral corta desde pared. Patada con tabla en recorridos de 5 a 10 metros. Ejercicios de propulsión manteniendo piernas extendidas y tobillos relajados. Corrección técnica individual.	35 min	Tablas, churros	
FINAL	Relajación activa y recuperación	Trabajo de menor intensidad enfocado en recuperación muscular y control respiratorio.	Desplazamientos suaves en posición ventral. Ejercicios de flotación libre. Respiración controlada y estiramientos dentro del agua.	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION	Evaluación y cierre	Conversatorio grupal con observación del desempeño.	Corrección de errores frecuentes: flexión de rodillas, tensión de tobillos y desalineación corporal. Reconocimiento de avances individuales.	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	3-jul-26	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 5 pm + 6 pm	FINAL 6 pm + 7 pm
OBJETIVO:	Desarrollar la propulsión en posición ventral con apoyo de elemento a corta distancia, coordinando adecuadamente el movimiento corporal con el control respiratorio para mejorar el desplazamiento en el agua.		MES: JULIO	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación y calentamiento acuático	Ejercicios progresivos de movilidad y respiración.	Movilidad articular. Respiración básica. Burbujas. Desplazamientos suaves en posición ventral.	10 min	Gafas	
CENTRAL	Fortalecimiento de patada ventral	Trabajo práctico repetitivo por series con acompañamiento constante.	Patada con tabla en recorridos de 10 metros. Patada sin tabla con brazos extendidos. Series cortas de velocidad. Ejercicios de resistencia manteniendo patada constante. Trabajo de propulsión con mínima flexión de rodillas.	35 min	Tablas	
FINAL	Soltura y recuperación	Trabajo suave de relajación.	Desplazamientos lentos. Flotación ventral libre. Respiración controlada.	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION	Evaluación y cierre de la sesión	Diálogo, observación y recomendaciones	Identificación de fortalezas y aspectos a mejorar.	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	4/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6 pm + 7 pm	FINAL 7pm + 8pm
OBJETIVO:	Fortalecer la patada ventral mejorando propulsión y resistencia.		MES: JULIO	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Activación general	Ejercicios progresivos	Movilidad, respiración y calentamiento	10 min	Gafas	
CENTRAL	Patada ventral continua	Trabajo práctico por series	Patada con tabla, sin tabla, recorridos de 10 metros	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Actividades suaves	Desplazamientos lentos y respiración	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Análisis de avances	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	5/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6 pm + 7 pm	FINAL 7pm + 8pm
OBJETIVO:	Ajustar la técnica de patada dorsal favoreciendo la estabilidad y alineación.		MES: JULIO	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Adaptación dorsal	Ejercicios guiados	Flotación dorsal asistida y movilidad	10 min	N/A	
CENTRAL	Patada dorsal	Práctica guiada y corrección	Desplazamiento dorsal con tabla, control de cadera	35 min	Tablas	
FINAL	Recuperación	Suave	Flotación dorsal y respiración	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Correcciones técnicas	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	7/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 7pm + 8 pm	FINAL 8pm + 9 pm
OBJETIVO:	Integrar patada ventral, dorsal y lateral mejorando cambios de posición.		MES: JULIO	N° SESION: 7		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Calentamiento acuático	Progresivo	Ejercicios respiratorios + desplazamientos	10 min	Piscina	
CENTRAL	Integración de patadas	Circuito práctico por estaciones	Patada ventral, dorsal, lateral y cambios de posición	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación y respiración controlada	10 min	Piscina	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Análisis del progreso	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

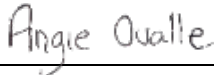


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	9/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
				6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p		7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Introducir la posición corporal y desplazamiento básico del estilo espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 8		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Activación general	Guiado	Movilidad + respiración controlada	10 min	Piscina	
CENTRAL	Posición espalda	Demostración y práctica	Patada dorsal continua y alineación corporal	35 min	Tablas	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Flotación libre y relajación	10 min	Piscina	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros, dificultades y recomendaciones	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	10/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Iniciar movimiento alterno de brazos en estilo espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 9		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Adaptación y respiración	Ejercicios fuera y dentro del agua	Movilidad de hombros y calentamiento	10 min	Piscina, gafas	
CENTRAL	Brazada espalda	Demostración y práctica repetitiva	Movimiento alternado de brazos, entrada de mano	35 min	Piscina	
FINAL	Relajación	Actividades suaves	Flotación dorsal y respiración	10 min	Piscina	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Observaciones generales	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	11/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
				6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p		7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Coordinar patada y brazada en estilo espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 10		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Respiración rítmica	Ejercicios guiados	Movilidad y flotación dorsal	10 min	Piscina	
CENTRAL	Coordinación espalda	Trabajo práctico continuo	Patada dorsal + brazada alterna	35 min	Piscina	
FINAL	Recuperación	Suave	Flotación dorsal y relajación	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Correcciones técnicas	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	12/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6pm + 7 pm	FINAL 7pm + 8 pm
OBJETIVO:	Integrar globalidad inicial del estilo espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 11		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		ESTRATEGIA	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Activación y respiración	Progresivo	Movilidad + respiración controlada	10 min	Gafas	
CENTRAL	Globalidad espalda	Práctica continua	Desplazamientos completos estilo espalda	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Guiado	Ejercicios suaves de flotación	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Ajustes y recomendaciones	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	14/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 7 pm + 8 pm	FINAL 8pm + 9pm
OBJETIVO:	Introducir la respiración lateral en estilo libre, favoreciendo la coordinación entre exhalación acuática, giro lateral y toma de aire.		MES: JULIO	N° SESION: 12		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Adaptación respiratoria y calentamiento	Ejercicios progresivos dentro y fuera del agua enfocados en control respiratorio	Movilidad articular (cuello, hombros y cadera). Entrada gradual al agua. Ejercicios de inhalación por boca y exhalación por nariz. Burbujas frontales y laterales (3 series x 10 repeticiones). Desplazamientos suaves en posición ventral.	10 min	Gafas	
CENTRAL	Introducción a respiración lateral	Demostración técnica, trabajo guiado y corrección individual continua	Giro lateral sujetando borde. Giro lateral con tabla. Respiración unilateral cada 3 patadas. Ejercicio: patada ventral + giro lateral (4 series de 10 m). Énfasis en sacar media cara y mantener un ojo dentro del agua.	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación y control respiratorio	Suave	Flotación ventral relajada. Ejercicios de exhalación prolongada. Desplazamientos suaves con respiración controlada.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Análisis del progreso	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	16/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Mejorar la coordinación entre patada ventral y respiración lateral.		MES: JULIO	N° SESION: 13		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Activación general y respiración	Ejercicios progresivos de calentamiento	Movilidad articular. Burbujas. Respiración lateral con apoyo en pared. Patada suave de calentamiento.	10 min	Gafas	
CENTRAL	Coordinación patada-respiración	Trabajo repetitivo por series	Patada con tabla + respiración lateral (5 series x 10 m). Patada sin tabla con brazos extendidos. Trabajo de ritmo respiratorio cada 4 y 6 patadas. Corrección de alineación corporal.	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Ejercicios de baja intensidad	Desplazamientos suaves. Flotación ventral y lateral.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros, dificultades y recomendaciones	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	17/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Integrar brazada de libre con respiración lateral.		MES: JULIO	N° SESION: 14		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación técnica	Ejercicios dentro y fuera del agua	Movilidad articular. Simulación de brazada. Burbujas con giro lateral.	10 min	gafas	
CENTRAL	Coordinación brazada-respiración	Trabajo progresivo por secuencias	Un brazo + respiración lateral. Dos brazadas + respiración. Nado libre asistido (5 series x 10 m). Trabajo de recobro, entrada de mano y rolido corporal.	35 min	tablas	
FINAL	Relajación	Actividades suaves	Desplazamientos lentos y respiración controlada.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Observaciones generales	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

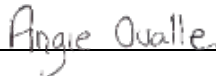


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	18/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6pm+7pm	FINAL 7pm+8pm
OBJETIVO:	Fortalecer la globalidad del estilo libre integrando patada, brazada y respiración lateral.		MES: JULIO	N° SESION: 15		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Calentamiento acuático	Guiado	Movilidad. Respiración. Desplazamientos suaves.	10 min	—	
CENTRAL	Globalidad estilo libre	Práctica continua y corrección individual	Patada + brazada + respiración lateral. Recorridos de 10 a 15 m. Series continuas (4 series). Trabajo técnico enfocado en coordinación general.	35 min	Tablas	
FINAL	Recuperación	Suave	Ejercicios de relajación en flotación	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Correcciones técnicas	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	19/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6pm+7pm	FINAL 7pm+8pm
OBJETIVO:	Consolidar la técnica global del estilo espalda mejorando continuidad y coordinación.		MES: JULIO	N° SESION: 16		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación dorsal	Progresivo	Movilidad + respiración controlada	10 min	—	
CENTRAL	Propulsión dorsal con elemento (equilibrio)	Práctica guiada	Patada dorsal con tabla, mejorando estabilidad y alineación del cuerpo	35 min	tablas	
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación dorsal libre	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Cierre	Diálogo	Ajustes técnicos	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

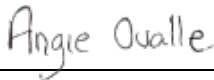


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	21/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 7pm + 8pm	FINAL 8pm + 9pm
OBJETIVO:	Consolidar la técnica global del estilo libre con respiración lateral.		MES: JULIO	N° SESION: 17		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Calentamiento técnico	Guiado	Ejercicios respiratorios + desplazamientos suaves	10 min	—	
CENTRAL	Integración global libre	Trabajo continuo con corrección	Recorridos completos estilo libre. Series de 15 m. Énfasis en respiración lateral, brazada y propulsión.	35 min	tabla	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Ejercicios de recuperación	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación	Observación	Seguimiento del progreso	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

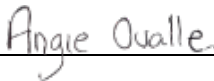


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	23/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	FINAL 7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Evaluar el desempeño global en estilo espalda y estilo libre.		MES: JULIO	N° SESION: 18		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación general	Guiado	Movilidad articular, respiración y adaptación.	10 min	—	
CENTRAL	Evaluación global	Circuito técnico evaluativo	Recorridos de estilo espalda y libre. Evaluación de postura, patada, brazada, respiración y coordinación general.	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Guiado	Flotación dorsal y respiración	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros, dificultades y recomendaciones	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

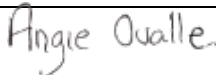


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	24/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
				6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p		7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Fortalecer la respiración lateral bilateral en estilo libre mejorando ritmo y coordinación.		MES: JULIO	N° SESION: 19		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación y respiración dorsal	Ejercicios guiados	Movilidad articular. Burbujas frontales y laterales. Respiración cada 3 tiempos.	10 min	—	
CENTRAL	Respiración bilateral	Práctica continua + corrección	Patada con tabla respirando cada 3 y 5 patadas. Libre con respiración bilateral (5 series x 15 m). Énfasis en rolido y exhalación continua.	35 min	Tablas	
FINAL	Relajación	Actividades suaves	Flotación ventral y desplazamientos suaves.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Seguimiento	Observación y diálogo	Ajustes técnicos individuales y recomendaciones	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	25/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6pm+7pm	FINAL 7pm+8pm
OBJETIVO:	Mejorar resistencia y continuidad en estilo libre.		MES: JULIO	N° SESION: 20		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Calentamiento técnico	Guiado	Movilidad articular y respiración controlada.	10 min	—	
CENTRAL	Propulsión dorsal con elemento (transición a autonomía)	Trabajo continuo por series	Recorridos de 20 m continuos. Series de resistencia con pausas cortas. Trabajo de economía de movimiento.	35 min	Tablas	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Flotación dorsal y relajación	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Logros alcanzados y preparación para trabajo sin elemento	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	26/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 6pm+7pm	FINAL 7pm+8pm
OBJETIVO:	Perfeccionar la técnica de brazada en estilo libre.		MES: JULIO	N° SESION: 21		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación de hombros	Ejercicios fuera y dentro del agua	Movilidad articular de hombros y brazos.	10 min	—	
CENTRAL	Técnica de brazada	Demostración y práctica técnica	Trabajo de agarre, tracción y empuje. Nado con énfasis en brazada eficiente. Series de 10-15 m.	35 min	Tablas	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Desplazamientos lentos y relajación.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Ajustes de entrada de mano y recobro.	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			

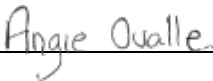


ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	28/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO 7pm + 8 pm	FINAL 8pm + 9 pm
OBJETIVO:	Consolidar coordinación global en estilo espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 22		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Calentamiento dorsal	Ejercicios guiados	Movilidad y flotación dorsal.	10 min	—	
CENTRAL	Coordinación espalda	Trabajo continuo con corrección	Patada + brazada alterna. Recorridos de 15-20 m. Trabajo de continuidad.	35 min	Tablas	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Flotación dorsal libre.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Ajuste de coordinación global.	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	30/07/2026	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Desarrollar cambios de ritmo en estilo libre y espalda.		MES: JULIO	N° SESION: 23		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Activación general	Ejercicios fuera y dentro del agua	Movilidad, respiración y desplazamientos suaves.	10 min	—	
CENTRAL	Cambios de ritmo	Trabajo por intervalos	Nado suave-medio-rápido en libre y espalda. Series de velocidad controlada.	35 min	Tablas	
FINAL	Vuelta a la calma	Suave	Flotación y recuperación muscular.	10 min	—	
RETROALIMENTACION	Evaluación final	Reflexión	Corrección de técnica en cambios de ritmo.	5 min	—	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Grupo	TUNAL	FORMADOR:	ALEJANDRA SUAREZ	FECHA	31-jul-26	
		ESCENARIO:	PARQUE EL TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6am+7am+5pm+6pm+7pm+8p	7am+8am+6pm+7pm+8pm+9pm
OBJETIVO:	Mejorar la postura corporal y la técnica de patada ventral mediante ejercicios de flotación, alineación y desplazamientos con apoyo, fortaleciendo el control corporal y la propulsión en el agua.		MES: JULIO	N° SESION: 24		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 MIN		
INICIAL	Activación general	Ejercicios progresivos	Calentamiento general (movilidad articular, entrada gradual al agua, respiración básica y desplazamientos suaves)	5 min	Gafas	
CENTRAL	Patada ventral avanzada	Trabajo repetitivo	Patada con tabla y sin tabla	40 min	Tablas, churros, piscina	
FINAL	Movilidad articular y muscular	Ejercicios suaves	Desplazamientos con y sin elementos	10 min	Tablas, pull buoy (opcional)	
RETROALIMENTACION	Se retroalimenta de manera grupal con ejemplos realizados	Ejecutar de manera adecuada los movimientos explicados	Circulo de retroalimentación	5 min	N/A	
OBSERVACIONES:						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
			