

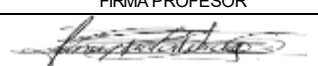


ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	04/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Flotación y Posición del Cuerpo		MES: AGOSTO	N° SESION: 1		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes caminarán en el agua, moviendo los brazos de manera suave y coordinada con la respiración. Esta actividad ayuda a calentar los músculos.		Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes
CENTRAL	Confianza y Flotación Pasiva	Se Abraza un fideo de piscina contra el pecho, acuéstado boca arriba y relaja el cuello apoyando la cabeza en el agua. Mantén la posición 1 minuto x3 veces). Quitarse el fideo, mete las orejas por completo en el agua y mira fijo al techo. Si sientes que tus piernas se hunden, empuja la pelvis hacia el cielo. Intenta sostenerlo 30 segundos x 5 veces.		Flotación estática boca arriba con y sin asistencia.	40 min	Barras flotantes
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.		Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	05/08/2026	
		ESCENARIO: CEFETUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Alineación corporal y control de cadera		MES: AGOSTO	N° SESION: 2		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes caminarán en el agua, moviendo los brazos de manera suave y coordinada con la respiración. Esta actividad ayuda a calentar los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Mantener el cuerpo horizontal y las caderas altas de forma autónoma.	Se Empuja la pelvis hacia arriba de forma consciente. Extiende los brazos a los costados del cuerpo. Respira de manera tranquila y constante.	Flotación supina sin material de apoyo.	40 min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	06/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Introducción a la patada de espalda (Apoyo total)		MES: AGOSTO	N° SESION: 3		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.	Actividad de Calentamiento	10 min	Tablas	
CENTRAL	Iniciar la propulsión de piernas manteniendo la flotación.	El usuario Abraza la tabla con ambos brazos. Mueve las piernas desde la cadera. Evita doblar las rodillas en exceso.	Patada de espalda sujetando una tabla sobre el pecho.	40 min	Tablas	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	07/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Propulsión Básica (La Patada)		MES: AGOSTO	N° SESION: 4		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Lograr la superficie y el ritmo correcto de la patada.	Sentado en el borde de la piscina con las piernas en el agua y pateando moviendo los tobillos de forma muy suelta y relajada por 3 minutos. Entrar al agua, abraza una tabla de natación contra tu pecho, acuéstate boca arriba y avanza pateando 6 largos de 25 metros. La patada debe nacer desde la cadera; no dobles las rodillas como si pedalearas en una bicicleta.	Activación de la patada de espalda con apoyo.	40 min	Barras flotantes o tablas en caso de necesario	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACIÓN ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	11/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Propulsión de piernas con brazos extendidos		MES: AGOSTO	N° SESION: 5		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Mejorar la hidrodinámica del cuerpo en movimiento.	Coloca las manos pegadas a los muslos. Desplázate por la piscina solo con la fuerza de tus piernas. Mantén la barbilla ligeramente apuntando al pecho.	Patada de espalda con brazos pegados al cuerpo.	40 min	Barras flotantes y tablas en situación de necesitarlo	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se coloquen en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	12/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Flexibilidad y extensión de la patada		MES: AGOSTO	N° SESION: 6		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10min	Barras flotantes	
CENTRAL	Maximizar el empuje de las piernas sin fatiga temprana.	Se Junta las manos por encima de la cabeza. Pega los brazos a las orejas. Realiza la patada manteniendo el cuerpo largo.	Patada con los brazos extendidos hacia atrás (posición de flecha).	40min	np	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y disfrutarán de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR 			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	13/08/2026	
		ESCENARIO: CEFÉ TUNAL	CEFÉ TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Introducción a la acción de un solo brazo		MES: AGOSTO	N° SESION: 7		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes caminarán en el agua, moviendo los brazos de manera suave y coordinada con la respiración. Esta actividad ayuda a calentar los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Aprender la fase aérea del recobro ESPALDA de forma aislada.	El usuario Deja un brazo estático en el muslo. Mueve el otro brazo estirado hacia el techo. Entra al agua con el dedo meñique primero.	Recobro y entrada de un solo brazo de forma alterna.	40 min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	14/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Coordinación de patada y un brazo continuo		MES: AGOSTO	N° SESION: 8		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Unir el movimiento de piernas con la tracción unilateral.	Manteniendo la patada constante. Se Realiza el ciclo completo del brazo derecho. En el siguiente largo cambia al brazo izquierdo..	Nado continuo utilizando únicamente el brazo derecho por un largo..	40 min	Barras flotantes en caso de necesitarlos	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						

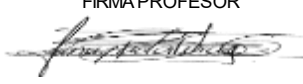


ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	18/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Coordinación con Pausa		MES: AGOSTO	N° SESION: 9		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Nado espalda fraccionado	Comenzar a nadar espalda. Cuando tu brazo derecho termine su viaje por el aire y entre al agua atrás, detén el movimiento de ambos brazos por completo durante 2 segundos mientras sigues pateando. Pasados los 2 segundos, arranca la brazada con el brazo izquierdo y, en cuanto entre al agua atrás, detén el movimiento por otros 2 segundos. Repite este ritmo por 8 largos de 25 metros.	Nado espalda fraccionado	40 min	NP	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACIÓN ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	19/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Sincronización del rolado con la brazada		MES: AGOSTO	N° SESION: 10		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Usar el giro del cuerpo para profundizar la tracción.	Al elevar el brazo, eleva también ese mismo hombro. Al hundir la mano, hunde el hombro para buscar agua profunda.	Nado con un brazo aplicando el rolado de hombros.	40 min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR 			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	20/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Introducción a la brazada alterna (Punto muerto)		MES: AGOSTO	N° SESION: 11		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Coordinar ambos brazos con un espacio de pausa de seguridad.	Inicia el movimiento de un brazo. No mover el segundo brazo hasta que el primero llegue arriba. Los brazos se encuentran brevemente.	Brazada de espalda con pausa arriba de la cabeza.	40 min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR 			FIRMA SUPERVISOR			



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	21/08/2026			
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL		
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm		
OBJETIVO:	Fase subacuática (El agarre y empuje)		MES: AGOSTO	N° SESION: 12				
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES			
		CÓMO	QUÉ	60 min				
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes			
CENTRAL	Sentir la resistencia del agua para empujarse con fuerza.	Una vez que la mano entra al agua, se flexiona el codo. Empuja el agua firmemente hacia tus pies como si te empujaras.	Tracción subacuática flexionando el codo a 90 grados.	40 min	Barras flotantes			
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y disfrutarán de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A			
RETROALIMENTACION								
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.						
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR					
								



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	25/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Ciclo completo de espalda (Nado fluido)		MES: AGOSTO	N° SESION: 13		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10min	Barras flotantes	
CENTRAL	Integrar la patada, el rolido y la brazada alterna continua.	Mientras un brazo recobra por el aire, el otro empuja. Mantén las piernas activas durante todo el recorrido de la piscina.	Nado de espalda tradicional sin pausas artificiales.	40min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	26/08/2026	
		ESCENARIO: CEFÉ TUNAL	CEFÉ TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Patrón respiratorio en espalda		MES: AGOSTO	N° SESION: 14		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Evitar la fatiga coordinando la entrada de aire.	Toma aire cuando suba el brazo derecho. Expulsa el aire cuando suba el brazo izquierdo. Mantén un ritmo mecánico.	Nado de espalda controlando los tiempos de inhalación.	40 min	NP	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACIÓN ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	27/08/2026	
		ESCENARIO: CEFE TUNAL	CEFE TUNAL	HORA:	INICIO 6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	FINAL 7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Entrada al agua eficiente (Optimización del meñique)		MES: AGOSTO	N° SESION: 15		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Comenzar con una breve caminata por el agua, moviendo los brazos y las piernas para activar el cuerpo. Realizar movimientos de estiramiento suaves y lentos para preparar los músculos. Utilizar flotadores para mantener el equilibrio y sentir mayor seguridad en el agua.	Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes	
CENTRAL	Evitar salpicaduras innecesarias y mejorar la dirección del nado.	El usuario Saca la mano del agua con el pulgar primero. Gira la muñeca en el aire. Introduce la mano alineada con el hombro usando el meñique.	Enfoque exclusivo en la posición de la mano al entrar.	40 min	Barras flotantes	
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Invitar a los participantes a encontrar una posición cómoda en el agua, flotando o apoyados en los flotadores. Guiar una sesión de relajación, utilizando frases de relajación para promover la calma y el bienestar. Permitir un tiempo de silencio al final de la relajación para que los participantes se sientan tranquilos y en paz.	Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A	
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	28/08/2026	
		ESCENARIO: CEFÉ TUNAL	CEFÉ TUNAL	HORA:	INICIO	FINAL
					6:00AM-7:00AM- 11:00AM- 12:00- 5:00pm	7:00AM-8:00AM-12:00PM1 1:00- 7:00pm
OBJETIVO:	Resistencia en posición supina		MES: AGOSTO	N° SESION: 16		
FASE	TEMAS	ESTRATEGIA		TIEMPO	RECURSOS O MATERIALES	
		CÓMO	QUÉ	60 min		
INICIAL	Movilidad articular, Calentamiento	Los participantes a ingresar al agua y a caminar suavemente por el borde de la piscina, sintiendo la resistencia del agua y relajando los músculos.		Actividad de Calentamiento	10 min	Barras flotantes
CENTRAL	Mantener la técnica correcta durante distancias más largas.	El usuario Nada a un ritmo moderado y controlado. Concéntrate en mantener la cadera alta aunque aparezca el cansancio físico.		Series de nado continuo de media distancia (50 metros).	40 min	Barras flotantes
FINAL	Finalizar la sesión de manera relajante y gratificante, reforzando la confianza en la flotación.	Los participantes saldrán del agua y se colocarán en una zona segura para estiramientos finales. Guiaremos a los participantes en una serie de estiramientos suaves para los músculos principales del cuerpo, como los brazos, las piernas, el cuello y los hombros, los participantes respirarán profundamente durante los estiramientos y a disfrutar de la sensación de relajación y bienestar que proporcionan.		Comentarios Finales y Estiramiento	10 min	N/A
RETROALIMENTACION						
OBSERVACIONES:		SE HACE LA DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD DEL DIA, CON LAS RECOMENDACIONES DE QUE CADA UNO ENTRENARA CON LA INTENSIDAD, CARGA Y RITMO QUE CONSIDERE PERTINENTE CADA UNO DE LOS USUARIOS.				
FIRMA PROFESOR			FIRMA SUPERVISOR			
						