



ESCUELAS DE FORMACION ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO

Grupo	ADULTO MAYOR NATACION	FORMADOR: PAOLA BUITRAGO	PAOLA BUITRAGO	FECHA	01/09/2026	
		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:	Familiarización y Seguridad		MES: SEPTIEMBRE	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	Inmersiones faciales y flotación ventral asistida.	10 repeticiones de respiración rítmica (tomar aire fuera, botar todo el aire bajo el agua).5 minutos de flotación boca abajo (prona) con el fideo, manteniendo las piernas relajadas.4 series de 15 metros de patada de crol suave, sosteniendo una tabla con ambas manos al frente. Descanso de 1 minuto entre series.		El alumno se sujeta del borde con ambas manos. Toma aire por la boca fuera del agua, sumerge la cara suavemente y expulsa el aire haciendo burbujas continuas por la nariz y boca. Luego, con un "fideo" de espuma bajo las axilas, extiende los brazos al frente y relaja el cuerpo para lograr la flotación horizontal.	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	02/09/2026	
		ESCENARIO: CEFÉ TUNAL	CEFÉ 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 de Espalda y Relajación Cervical		MES: SEPTIEMBRE	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	Fortalecer la musculatura extensora del tronco y mejorar la flotación dorsal (boca arriba).	El alumno se coloca boca arriba. Se ubica un fideo de espuma detrás de la nuca (como almohada) para mantener las vías respiratorias libres y las orejas dentro del agua. Los brazos se relajan a los costados del cuerpo. La patada se ejecuta de forma continua desde la cadera, manteniendo las rodillas relajadas sin romper la superficie del agua de manera brusca.	Patada de espalda con apoyo y alineación corporal.	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	03/09/2026	
		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:	Fuerza Resistencia de Tren Inferior		MES: SEPTIEMBRE	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	Incrementar la fuerza muscular en piernas y glúteos utilizando la resistencia hidrodinámica.	El alumno se sujeta de una tabla vertical con un solo brazo estirado al frente, colocándose de medio lado en el agua. El otro brazo se pega al muslo. Debe patear de lado de manera constante. Esto obliga a activar los músculos oblicuos del abdomen y los abductores de la cadera.	Patada de crol lateral y empujes verticales.	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	04/09/2026	
		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:	Estimulación Neuro-Motriz y Coordinación Asimétrica		MES: SEPTIEMBRE	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	Estimular la coordinación interhemisférica cerebral mediante movimientos descompuestos y asimétricos.	El alumno toma una tabla con ambas manos al frente. Inicia la patada de crol. Para avanzar, realiza una brazada completa únicamente con el brazo derecho, regresa la mano a la tabla y, solo cuando ambas manos se tocan en la tabla, el brazo izquierdo realiza su brazada. Exige un alto enfoque de atención y ritmo.	Ejercicios de nado crol coordinado a un solo brazo ("punto muerto")..	40 min	Barras flotantes o tablas en caso de necesitarlo	
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	05/09/2026	
		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:	Autonomía Cardiovascular y Circuito Recreativo		MES: SEPTIEMBRE	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	10min	Barras flotantes	
CENTRAL	Evaluar la resistencia aeróbica continúa adquirida y fomentar la toma de decisiones motrices.	El alumno debe nadar de manera continua durante 8 minutos sin detenerse. El método es libre: el alumno elige qué estilo usar (crol, espalda o caminata activa si se cansa), regulando su propia velocidad según su sensación de fatiga (auto-percepción del esfuerzo).	Bloque de nado de larga duración autogestionado y circuito de habilidades.	40min	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 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			
						