PROPUESTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

PARA:

INDESA

POR:

VALENTINA CARDONA RESTREPO



MEDELLIN, AGOSTO 31 DE 2026

PROPUESTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS:

Para el presente año se pretende darle continuidad al programa de hidrogimnasia, tanto en la mañana como en la noche el cual tiene como objetivo general la readaptación Motriz y utilización del agua como medio terapéutico y como objetivos específicos:

- Lograr la movilización temprana o precoz en pacientes con discapacidades motrices.
- Conocer las técnicas hidroterápicas y sus aplicaciones, indicaciones y precauciones.
- Saber las indicaciones pertinentes para los ejercicios en las distintas patologías.

SERVICIOS Y PRODUCTOS:



Los ejercicios en el agua se han constituido en un medio muy importante para la mayoría de las personas que desean estar en forma o realizar esta actividad como medio *preventivo - terapéutico*. La variedad y calidad de los ejercicios que se realizan en la piscina, tienen un valor incalculable para aquellas personas que necesitan de una actividad menos agresiva. Debido al principio de Arquímedes, nuestro cuerpo pierde en el agua aproximadamente un 90% del peso corporal, esta liberación de la fuerza de gravedad hace que disminuya considerablemente la presión sobre: articulaciones en general, columna vertebral, cadera etc. Entre los efectos terapéuticos que ofrece la temperatura del agua de la piscina, la persona que está inmersa experimenta una sensación de alivio en aquellas articulaciones afectadas, permitiendo una mejor relajación.

A medida que el dolor disminuye, la persona es capaz de moverse con mayor comodidad y de incrementar la amplitud de movimiento articular. El calor del agua también dilata los vasos superficiales e incrementa el riego sanguíneo de la piel, mejorando el estado trófico cutáneo, especialmente en aquellos con mala circulación periférica. Cuando la sangre caliente llega a los músculos y se eleva la temperatura, los mismos se contraen más fácilmente y con mayor potencia. La

flotación en el agua ayuda al cuerpo a realizar movimientos con mayor libertad y menor esfuerzo que si los llevase a cabo en tierra firme. Teniendo en cuenta las diferentes posibilidades de movimiento que brinda este medio, permite planificar distintos programas que sin lugar a dudas van a mejorar la calidad de vida de la persona.

La idea es promocionar el programa hasta llegar con el producto incluso a las unidades residenciales, y así tener mayor cobertura y brindar a la comunidad sabaneteña un mejor servicio.

BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS EN EL AGUA

1. Desarrollo orgánico en general



Mejora la circulación sanguínea: Gracias a dos fenómenos principales, la acción térmica del agua sobre el cuerpo que produce una activación del sistema circulatorio y la presión del agua ejercida sobre el organismo que estimula el retorno sanguíneo.

Mejora de las funciones cardíacas: Dada por la estimulación y mejora de la circulación sanguínea y la activación de la musculatura producida por el movimiento facilitado dentro del agua.

Mejora de las funciones pulmonares: Además de los fenómenos señalados, que también contribuyen a la activación pulmonar positiva, aquellas actividades encaminadas al aprendizaje o práctica de la apnea y de los mecanismos respiratorios son buenos elementos para la mejora pulmonar.

Aumento de la resistencia: La adaptación progresiva al ejercicio cotidiano y la realización, sobretodo, de tareas de mediana y baja intensidad y de cierta duración, proporcionan al organismo la adquisición de la cualidad más calificada para la mejora del metabolismo y sus consecuencias positivas, “la resistencia”.

Estimulación del metabolismo: Referido a una mejora para el buen funcionamiento de los sistemas que gobiernan la fisiología corporal, e incluso el óptimo equilibrio psicológico.

2. Desarrollo muscular



Participación de grandes grupos musculares: La actividad desarrollada en el agua supone la activación de todos los músculos esqueléticos, así como su adaptación y fortalecimiento progresivo.

Tonificación muscular: Sólo la resistencia ofrecida por el agua será una carga uniforme y equilibrada muy adecuada para el desarrollo muscular. Con la práctica continuada de actividades acuáticas se verán, probablemente, muy mejorados todos aquellos problemas ocasionados por las tensiones musculares posturales.

Relajación muscular: No solamente el trabajo realizado en el agua incide notablemente sobre la relajación muscular, sino que sobre todo, la ingravidez producida por la inmersión es la principal causa positiva sobre la relajación de los músculos que se transmite, indudablemente, a la sicología del individuo y su estado ánimo

Mejora de la movilidad articular: La actividad realizada en el agua mejora también, la movilidad articular. La amplitud del recorrido articular mejora debido sobre todo a la ingravidez soportada, así como a la presión constante y uniforme ejercida por el agua. Muchas de las lesiones articulares se recuperan efectivamente con un trabajo adecuado.

3. Desarrollo de la coordinación motriz



Coordinación de movimientos: La mayor parte de los trabajos realizados en el medio acuático van a mejorar, sin lugar a dudas, la coordinación. La mejora de las conexiones nerviosas, la armonía en los movimientos y la correcta correlación de órdenes nerviosas y respuestas musculares, serán consecuencia del trabajo físico que incidirá notablemente en la eficiencia del movimiento.

Adquisición de nuevas experiencias en movimientos de ingravidez: La experimentación de acciones en situaciones de ingravidez a las que normalmente no estamos acostumbrados, enriquecerá nuestra capacidad de movimiento y mejorarán, al mismo tiempo, nuestros patrones motores haciendo más capaces de afrontar situaciones motrices nuevas.

4. **Mejora de la actitud o postura:**



Las deficiencias posturales causadas por una actitud en reposo o por vicios desarrollados en las situaciones cotidianas, son cada vez, más detectadas. Las asimetrías sobre el eje vertical provocan la llamadas escoliosis; las desarrolladas sobre el plano sagital, provocan las cifolordosis, que normalmente se manifiestan relacionadas (en función del aumento de la convexidad lumbar o del dorso curvo respectivamente). Cualquiera de estas deformaciones progresivas va acompañada de una deficiencia muscular y articular (unos músculos se ven sometidos a una constante contracción mientras que otras partes a una relajación desproporcionada) que, si no se trata repercute sobre otras partes del cuerpo (caderas, miembros) y ocasiona molestias más o menos importantes.

Fortalecimiento muscular: La tonificación adecuada de toda la musculatura, permitirá un mayor equilibrio corporal, y una utilización más eficaz de cada músculo en beneficio del mantenimiento postural, evitando notablemente las posibles deformaciones del raquis por culpa de vicios posturales motores.

Descarga de la columna vertebral: Las posiciones horizontales tan comunes en el medio acuático, así como el fenómeno de ingravidez, suponen una descarga extraordinaria de la columna vertebral.

Relajación: Cabe añadir que una buena relajación muscular permitirá a la musculatura disponer de un tono adecuado para la ejecución de posibles tareas motrices. La utilización de la musculatura protagonista en cada acción, permitirá una eficacia óptima del movimiento.

EFECTOS FISIOLÓGICOS

Los efectos fisiológicos de la terapia en la piscina se combinan con los beneficios obtenidos por el agua caliente de la misma y los del ejercicio en sí, pero estos efectos dependen de tres factores: la temperatura del agua, la intensidad del ejercicio y la duración del tratamiento. Se subdividen en cuatro grupos:

A. EFECTOS PRODUCIDOS DURANTE EL PERÍODO DE INMERSIÓN
B. EFECTOS CAUSADOS DESPUÉS DE LA INMERSIÓN
C. EFECTOS DERIVADOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GENERAL
D. EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL EJERCICIO EN EL AGUA
E. EFECTOS DESFAVORABLES

EFECTOS TERAPÉUTICOS

La terapéutica en la piscina es una técnica muy útil para el tratamiento de muchas enfermedades, entre las cuales se hallan las de tipo neurológico, ya que, a pesar de tener algunas desventajas, posee también numerosos beneficios para los pacientes si lo comparamos con otro tipo de actividades ya que permite trabajar muchos aspectos del individuo con más facilidad que en el medio terrestre, lo cual aporta es de gran importancia a nivel rehabilitador.

Teniendo en cuenta el gran número de personas que padecen problemas neurológicos (parálisis cerebral, hemiplejías, etc.), traumatológicos (fracturas, problemas ligamentarios, etc.), reumatológicos (artrosis, artritis, etc.), osteopatías (afecciones de columna, miembros, etc.) post-quirúrgicos reemplazo de cadera, cirugía de rodilla, etc.) Y las distintas edades, en que se pueden beneficiarse con esta actividad; sin dejar de lado el componente lúdico, recreativo, placentero, psicológico que ofrece el contacto con el agua.

Además de ofrecer el programa de hidrogimnasia para la población en general, este año se trata de avanzar al programa de mantenimiento y atención terapéutica para madres gestantes, en el cual se enseñen los hábitos, las posiciones, los gestos, ejercicios y en general las actividades deportivas que una mujer en periodo de gestación puede y debe realizar para obtener mayores beneficios y mejores resultados en esta etapa a nivel físico, mental, emocional y psicológico.

Por otro lado mantener un programa enfocado a los bebes enfocado hacia la estimulación temprana

¿QUÉ ES LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA?

La estimulación temprana hace referencia a toda aquella actividad de contacto o juego con un bebé que propicie, fortaleza y desarrolle adecuada y oportunamente sus potenciales humanos. se estimula a

un bebé cuando se ayudan a desarrollar todos sus sentidos; lo que aumenta, por una parte, el control emocional, proporcionándole al niño una sensación de seguridad y goce; y por la otra, amplía la habilidad mental, que le facilita el aprendizaje, ya que desarrolla destrezas para estimularse a sí mismo a través del juego libre y del ejercicio de la curiosidad, la exploración y la imaginación. Cuando a un bebé se le proporcionan diferentes medios para desarrollarse, se genera en él interés y capacidad para aprender sorprendente. La estimulación se concibe como un acercamiento para comprender y conocer al bebé, ampliando su potencial de aprendizaje. El principal objetivo de la estimulación, además de favorecer el desarrollo cerebral del niño, es estrechar el vínculo entre los padres y el bebé.



La estimulación temprana favorece el desarrollo de la corteza cerebral de los niños, formando bebés más abiertos a la aprehensión de su contexto.

Por medio de ejercicios y juegos prácticos que favorecen el desarrollo del bebé en las siguientes áreas:

COGNOSCITIVA: Consiste en estimular el desarrollo intelectual del niño, que se da inicialmente por el desarrollo de sus sentidos, aumentando su capacidad para percibir objetos a través del tacto, la vista, el oído y el olfato.

MOTRIZ: Estimular ésta área permite que el bebé pueda adquirir fuerza muscular y control de sus movimientos gruesos y finos; aprender a manejar su cuerpo y desarrollar sus habilidades físicas.

LENGUAJE: Estimular ésta área, permitirá que el niño aprenda a comunicarse con el medio ambiente que lo rodea. Es muy importante para su desarrollo cerebral y para el desarrollo de la inteligencia, que se inicia desde los balbuceos.

COORDINACIÓN SENSORIAL: Esta área permitirá que el niño coordine lo que percibe a través de sus sentidos (lo que ve con lo que hace, etc.)

SOCIAL: Es el área que facilitará las relaciones del niño con las otras personas, inicialmente con los padres (especialmente con la madre) y posteriormente con otras personas cercanas.

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

El juego es importante para el desarrollo cerebral del niño. Aunque los pequeños nacen con su cerebro completo, debe irse madurando para cada día que pase tengan mayores habilidades para el aprendizaje. El juego, es la forma más importante para ayudar al bebé a desarrollar cada una de las áreas mencionadas anteriormente. Cuando los niños juegan desarrollan su memoria, mejoran su lenguaje y establecen relaciones sociales. En otras palabras, el juego aporta los cimientos para el pensamiento más complejo. La primera forma en que los niños aprenden es a través de la imitación. Durante los dos primeros meses, los niños imitan los gestos de los adultos. Hacia los cuatro meses, entablan una "conversación", es decir, cuando se les habla, ellos responden con algún sonido. Y así sucesivamente van aprendiendo otras conductas por la imitación, por tanto, entre más jueguen los padres con los niños, éstos aprenderán más rápido, y su desarrollo será mejor. Inicialmente, el contacto con la madre es parte fundamental en su desarrollo. Cuando ella lo mira, lo acaricia, lo besa, lo alimenta, juega con él, se va favoreciendo la toma de consciencia por parte del bebé de su propio ser, aprende a diferenciar que es distinto a los demás, y va reconociendo sus capacidades.

Este año se pretende darle continuidad a los cursos de natación para niños y adultos tanto en la semana como los fines de semana y realizar los festivales de natación internos y con otras instituciones de otros municipios.



Además cubrir también programas de gimnasia en tierra con la población de adulto joven y adultos mayores en el programa de gimnasia de mantenimiento donde potencien habilidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, al mismo tiempo desarrollen sus capacidades mentales, sociales, y físicas por medio de trabajo aeróbico y lo más importante es diseñar un programa para el individuo que le provea la cantidad de actividad física apropiada para obtener el máximo beneficio al menor riesgo.

CURSO: Natación estimulación
DIRIGIDO A: niños de 6 a 36 meses de edad
DURACION DE CADA SESIÓN: 40 Minutos.

MÁXIMO DE PARTICIPANTES POR GRUPO: 8

NIVEL: Estimulación 1 PECES

Objetivo del nivel: Permitir la libre exploración del medio Acuático, y familiarización del niño.

Numero de sesiones del nivel: 10 sesiones de natación.

Duración de las sesiones: 100 horas.

Metodología:

Tema	Indicador de logro	Duración (número de sesiones)	Implementación
Adecuación del niño en el medio acuático	▪ Entra tranquilo al agua ▪ Realiza ejercicios de inmersión por 4 segundos. ▪ Asimila favorablemente el agua en su cara. ▪ Realiza ejercicios de recolección de objetos flotantes en diferentes posiciones.	10 sesiones	Piscina pequeña y profunda Barriletes, balones, aros y tablas

CURSO: Natación estimulación

DIRIGIDO A: niños entre 6 a 36 meses de edad

MÁXIMO DE PARTICIPANTES POR GRUPO: 8

NIVEL: estimulación 2 DELFINES

Objetivo del nivel: realiza inmersiones fraccionadas y recolección de objetos no flotantes
Numero de sesiones del nivel: 10 sesiones de natación.
Duración de las sesiones: 100 horas.
Metodología:

Tema	Indicador de logro	Duración (número de sesiones)	Implementación
Inmersiones de forma fraccionada y recolección de objetos no flotantes	▪ Realiza ejercicios de desplazamiento (burbujas por la boca y nariz) en la piscina pequeña y profunda guiado por el acompañante ▪ Realiza inmersiones de forma fraccionada y continua con duración entre 5 y 8 segundos ▪ Recolección de objetos no flotantes en piscina pequeña	10 sesiones de entrenamiento	Piscina pequeña y profunda , Barriletes, balones, aros y tablas

CURSO: Natación estimulación

DIRIGIDO A: niños entre 6 y 12 años

MÁXIMO DE PARTICIPANTES POR GRUPO: 8

NIVEL: Estimulación 3 MEDUSAS

Objetivo del nivel: Desarrollar capacidad de independencia en el agua y auto rescate en piscina profunda y pequeña
Numero de sesiones del nivel: 10 sesiones de natación.
Duración de las sesiones: 100 horas.

Metodología:

Tema	Indicador de logro	Duración (número de sesiones)	Implementación
Capacidad de independencia en el agua y auto rescate en piscina profunda y pequeña.	▪ Caminar en diferentes direcciones; si ayuda en la piscina pequeña. ▪ Sumerge totalmente su cuerpo en el agua, haciendo burbujas por boca y nariz y saliendo por si mismo del fondo. ▪ Recolección de objetos no flotantes en piscina pequeña y profunda	10 sesiones de entrenamiento	Piscina pequeña y profunda aros, Barriletes, balones, flotadores auxiliares y tablas

Curso: Regular
Grupo: Infantes
Edades: Entre 3 y 6 años.
Máximo de participantes por grupo: 10
Numero de sesiones del nivel: 10
Duración de las sesiones: 45 minutos

NIVEL 1

Énfasis temático: Ambientación en el medio acuático
Objetivo del nivel: Desarrollar capacidad de inmersión en el agua de forma tranquila y prolongada con los ojos abiertos.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Ambientación acuática	1	Realiza ejercicios de ambientación tales como: burbujas por la nariz, ojos abiertos en la piscina pequeña sumergiendo toda la cabeza.	5
Ingresos	2	Ingresa a ala piscina pequeña sin ayuda por las escalas	1
Desplazamientos	3	Se desplaza caminando por la piscina pequeña sin ayuda.	3
EVALUACIÓN	4	Ingresa y se desplaza solo en la piscina pequeña, además se sumerge y realiza burbujas por nariz abriendo los ojos	1

NIVEL 2

Énfasis temático: flotación en posición ventral
Objetivo del nivel: realizar la flotación en posición ventral asumiendo diferentes posiciones

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Burbujas.	1	Realiza el patrón respiratorio (las burbujas por la nariz) en la piscina pequeña.	1
Inmersión.	2	Realiza inmersión larga y prolongada haciendo burbujas por nariz	2
Flotación ventral	3	Flota en posición ventral en piscina pequeña adoptando diferentes posiciones.	6
EVALUACIÓN	4	Ejecuta el gesto de flotación ventral manteniéndolo por 7 segundos y acompañándolo de burbujas por nariz y ojos abiertos	1

NIVEL 3

Énfasis temático: Flotación ventral- Flotación Dorsal
Objetivo del nivel: Realizar patrones de flotación tanto ventral como dorsal alternando los tipos de flotación

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Ambientación acuática	1	Realiza el patrón respiratorio (las burbujas por la nariz) en la piscina pequeña y profunda	1
Inmersión.	2	Realiza inmersión larga y prolongada haciendo burbujas por nariz en piscina profunda	1
Flotación dorsal	3	Flota en posición dorsal en piscina pequeña adoptando diferentes posiciones.	5
Cambios de flotación	4	Cambios de flotación de dorsal a ventral y viceversa	2
EVALUACIÓN	5	Ejecuta el gesto de flotación dorsal adoptando diferentes posiciones, además	1

		lo alterna con flotación ventral	

NIVEL 4

Énfasis temático: inicio patada propulsiva
Objetivo del nivel: Realiza movimiento de piernas, como inicio de la patada de libre

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Ambientación acuática	1	Ejecución de burbujas por nariz en piscina profunda	1
Inmersión.	2	Recolección de objetos en el fondo de la piscina profunda	2
propulsión	3	Realiza patada de libre propulsiva en piscina pequeña y profunda	6
EVALUACIÓN	4	Se desplaza en la piscina profunda hasta el segundo carril realizando la patada propulsiva de libre manteniendo la posición flecha	1

NIVEL 5

Énfasis temático: patada propulsiva en piscina profunda
Objetivo del nivel: ejecutar la patada propulsiva de libre en la piscina pequeña y en la profunda hasta el cuarto carril en posición flecha

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Inmersión	1	Recoge objetos del fondo en la piscina pequeña y grande, realizando las burbujas por la nariz.	1
Propulsión auxiliada	2	Realiza patada de libre propulsiva en piscina pequeña y profunda con elementos	2
Propulsión	3	Realiza patada de libre propulsiva en piscina pequeña y profunda en posición de aguja hasta el cuarto carril	6
EVALUACIÓN	4	Ejecuta la patada propulsiva de libre hasta el cuarto carril de la piscina profunda manteniendo la posición flecha, además de realizar recolección de objetos del fondo de la misma	1

NIVEL 6

Énfasis temático: Patada propulsiva en piscina pequeña y profunda
Objetivo del nivel: Realiza la patada de libre estabilizada en posición flecha sin material.

Tema	Indicador de logro	Duración

	No.	Descripción	(sesiones)
Entradas e inmersiones	1	Ingresa ala piscina profunda en la posición de aguja y se sumerge con ayuda a coger un objeto en el fondo de la piscina grande	2
Patada de libre con respiración en piscina grande	2	Se desplaza a lo ancho de la piscina grande en patada del estilo libre sin parar.	7
EVALUACIÓN	3	Realiza el gesto de patada propulsiva de libre en posición flecha a lo ancho de la piscina profunda, demás de realizar recolección de objetos del fondo de la misma	1

Curso: Regular
Grupo: Niños
Edades: Entre 7 y 12 años.
Máximo de participantes por grupo: 10
Numero de sesiones del nivel: 10
Duración de las sesiones: 45 minutos.

NIVEL 1

Énfasis temático: Ambientación en el medio acuático
Objetivo del nivel: Desarrollar capacidades de flotación en el ambiente acuático.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Ambientación acuática	1	Realiza ejercicios de ambientación tales como: desplazamientos, burbujas por la nariz, ojos abiertos en la piscina pequeña sumergiendo toda la cabeza.	2
Ingresos	2	Entra al agua en posición de pie, sentado y aguja	1
Flotación ventral.	3	Realiza las diferentes posiciones en flotación ventral durante siete segundos haciendo burbujas por la nariz.	4
Flotación Dorsal	4	Realiza las diferentes posiciones en flotación dorsal durante siete segundos manteniendo adecuadamente la posición	2
EVALUACIÓN	5	Realiza flotación tanto ventral como dorsal manteniendo la posición por siete segundos, con ojos abiertos y ejecutando patrón respiratorio	1

NIVEL 2

Énfasis temático: Patada de libre en piscina pequeña y profunda.
Objetivo del nivel: Realizar alternancias de flotación ventral a dorsal en diferentes posiciones especialmente en flecha, además se desplaza en patada propulsiva a lo ancho de la piscina profunda

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Inmersiones largas y profundas	1	Realiza inmersiones largas y profundas haciendo burbujas por la nariz con los ojos abiertos y recolección de objetos en el fondo en piscina pequeña y profunda	1
Flotación ventral-Flotación Dorsal	2	Realiza las diferentes posiciones de flotación ventral y dorsal realizando alternancia en las mismas	1
Patada de libre estabilizada.	3	Realiza la patada de libre de forma estabilizada sin material en piscina profunda	7
EVALUACIÓN	4	Ejecuta patada propulsiva del estilo libre a lo ancho de la piscina profunda en posición flecha	1

NIVEL 3

Énfasis temático: Patada de libre y respiración lateral.
Objetivo del nivel: Realiza la patada de libre de forma estabilizada con respiración lateral, utilizando material.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Patada de libre.	1	Realiza la patada de libre sin material en la piscina grande.	2
Patada lateral.	2	Realiza patada lateral con material en piscina grande.	3
Respiración lateral.	3	Realiza respiración lateral de libre y patada de libre sin material.	4
EVALUACIÓN	1	Ejecuta patada propulsiva del estilo libre tanto en posición ventral y lateral complementándola con respiración lateral	1

NIVEL 4

Énfasis temático: Libre completo estabilizado.
Objetivo del nivel: Realizar la patada de libre, la brazada de libre y la respiración lateral de manera simultánea y coordinada.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Respiración lateral de libre.	1	Realizar correctamente la respiración lateral de libre.	1
Brazada de libre.	2	Realizar la brazada de libre teniendo en cuenta las fases acuáticas y aéreas, respirando cada tres brazadas.	5
Coordinación de libre.	3	Realizar libre completo de manera estabilizada y coordinada.	3
EVALUACIÓN	4	Realiza el estilo de libre de forma estabilizada respirando cada tres brazadas manteniendo la coordinación propia del estilo	1

NIVEL 5

Énfasis temático: inicio del estilo Espalda.
Objetivo del nivel: Realizar el estilo espalda de manera tosca.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Flotación dorsal en posición flecha y soldado.	1	Realizar correctamente la flotación dorsal en posición flecha.	1
Patada de espalda con ayuda.	2	Realizar la patada de espalda sin flexionar la rodilla en posición flecha y posición soldado con material.	2
Patada de espalda sin ayuda.	3	Realizar la patada de espalda sin flexionar la rodilla en posición flecha y posición soldado sin material.	4
Brazada de Espalda	4	Realiza brazada espalda de manera tosca.	2
EVALUACIÓN	5	Ejecuta los patrones de patada y brazada de espalda de forma tosca a lo ancho de la piscina profunda	1

NIVEL 6

Énfasis temático: espalda estabilizada e inicio de estilo pecho.
Objetivo del nivel: Realiza el estilo espalda de forma estabilizada y la patada de pecho de manera

estabilizada en posición flecha sin material.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Brazada de Espalda	1	Ejecuta el gesto técnico de la brazada de espalda en fases aérea e interna	2
espalda estabilizada	2	Realiza el estilo espalda de forma coordinada	3
Patada de pecho fuera del agua	3	Conocer y realizar los diferentes momentos de la patada de pecho fuera del agua.	1
Patada de pecho en piscina pequeña	4	Realizar la patada de pecho correctamente en la piscina pequeña.	3
EVALUACIÓN	5	Realiza el estilo de espalda de forma estabilizada y coordinada a lo ancho de la piscina profunda, además de ejecutar la patada de pecho en la piscina pequeña	1

NIVEL 7

Énfasis temático: Pecho completo de manera tosca.
Objetivo del nivel: Realiza pecho completo de forma tosca.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Patada de pecho en piscina profunda en posición flecha	1	Realizar correctamente la patada de pecho en piscina profunda con material.	3
Patada de pecho en piscina profunda en posición flecha	2	Realizar correctamente la patada de pecho en piscina profunda sin material.	2
Brazada de pecho fuera del agua.	3	Realizar correctamente la brazada de pecho fuera del agua.	1
Brazada de pecho en piscina profunda con respiración.	4	Realizar la respiración de pecho de manera coordinada con la brazada.	3
EVALUACIÓN	5	Ejecuta el estilo pecho de forma tosca a lo ancho de la piscina profunda	1

NIVEL 8

Énfasis temático: coordinación del estilo pecho e inicio de patada de mariposa.
Objetivo del nivel: Realiza el estilo pecho de forma estabilizada y la patada de mariposa de manera estabilizada, realizando la respiración frontal.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Coordinación de pecho completo.	1	Realizar pecho completo de manera estabilizada y coordinada.	4
Ondulación de mariposa.	2	Realizar la ondulación de mariposa sin	3

		material.	
Respiración frontal de mariposa.	3	Realizar la respiración frontal de mariposa, de manera coordinada con la patada.	2
EVALUACIÓN	4	Ejecuta el estilo de pecho coordinando cada una de sus fases, además realiza el gesto de ondulación de mariposa coordinándolo con respiración frontal	1

NIVEL 9

Énfasis temático: Mariposa completa.
Objetivo del nivel: Realizar los gestos técnicos del estilo mariposa de manera estabilizada y coordinada

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Brazada de mariposa.	1	Realizar la brazada de mariposa dentro del agua con ambos brazos.	3
Mariposa completa	2	Realizar mariposa completa, respirando cada dos brazadas.	5
Entradas	3	Realizar las diferentes entradas al agua, en todos los estilos de la natación.	1
EVALUACIÓN	4	Ejecuta el estilo de mariposa de forma estabilizada, coordinando la respiración cada dos brazadas	1

NIVEL 10

Énfasis temático: Perfeccionamiento de todos los estilos, entradas vueltas y giros de competencia.
Objetivo del nivel: Perfeccionar los cuatro estilos de natación, realizar las entradas, vueltas y giros que se utilizan en competencia.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Perfeccionamiento.	1	Perfeccionamiento de los cuatro estilos de la natación.	4
Entradas de competencia.	2	Aprender a realizar las entradas al agua de los estilos en competencia.	3
Giros.	3	Realizar los diferentes giros o vueltas que se utilizan en el entrenamiento y en las competencias, (vuelta abierta y olímpica).	2
EVALUACIÓN	4	Ejecuta de forma estabilizada cada uno de los estilos de natación	1

Curso: Regular
Grupo: Adultos
Edades: De doce años en adelante
Máximo de participantes por grupo: 10
Numero de sesiones del nivel: 5
Duración de las sesiones: 45 minutos

NIVEL 1

Énfasis temático: Ambientación en el medio acuático.
Objetivo del nivel: Hacer burbujas por la naríz, realizando patada de libre en posición flecha y respirando al frente sin parar.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Ambientación acuática	1	Realiza ejercicios de ambientación tales como: burbujas por la naríz, ojos abiertos en la piscina pequeña y grande sumergiendo toda la cabeza.	2
Ingresos	2	Ingresa a ala piscina pequeña sin ayuda por las escalas	1
Flotación ventral-Flotación Dorsal	3	Se sostiene flotando en posición de aguja durante 10 segundos.	2
Patada de libre.	4	Realiza patada de libre en posición flecha, respirando al frente sin parar.	4
EVALUACIÓN	5	Ejecuta el gesto de flotación tanto de forma ventral como dorsal, además de realizar patada propulsiva de libre a lo ancho de la piscina profunda	1

NIVEL 2

Énfasis temático: Libre completo.
Objetivo del nivel: Realizar el estilo libre completo de manera estabilizada en un recorrido de 12.5 metros.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Patada de libre.	1	Realiza ejercicios de desplazamiento en la piscina profunda.	1
Respiración lateral.	2	Realiza respiración lateral cada tres brazadas	2
Brazada de libre.	3	Realiza la brazada en sus fases aérea e interna.	4
Coordinación libre completo	4	Realiza libre completo de manera estabilizada.	2
EVALUACIÓN	5	Realiza el estilo de libre completo y de forma estabilizada respirando cada tres brazadas	1

NIVEL 3

Énfasis temático: Espalda completo.
Objetivo del nivel: Realizar el estilo de espalda completo, en un recorrido de 12.5 metros.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Flotación dorsal	1	Realiza la flotación dorsal	1
Patada de espalda	2	Realiza la patada de espalda en posición aguja	3
Brazada de espalda	3	Ejecuta la brazada de espalda en sus dos fases.	3
Espalda coordinada	4	Coordina brazada y patada de espalda	2
EVALUACIÓN	5	Ejecuta el estilo de espalda completo y de forma estabilizada	1

NIVEL 4

Énfasis temático: Pecho completo.
Objetivo del nivel: Realizar pecho completo de una manera estabilizada en un recorrido de 12.5 metros.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Patada de pecho.	1	Realiza la patada de pecho completo teniendo en cuenta todas sus fases.	3
Brazada de pecho.	2	Realiza todas las fases de la brazada con la respiración.	2
Pecho completo.	3	Realiza el estilo pecho completo de manera estabilizado en un recorrido de 12.5 metros	4
EVALUACIÓN	4	Ejecuta el estilo de pecho completo y de forma estabilizada	1

NIVEL 5

Énfasis temático: Estilo mariposa completo.
Objetivo del nivel: Realiza mariposa completa de manera estabilizada en un recorrido de 12.5 metros.

Tema	Indicador de logro		Duración (sesiones)
	No.	Descripción	
Patada de mariposa.	1	Realiza la ondulación de mariposa con y sin material.	3
Brazada de mariposa.	2	Realiza brazada de mariposa con ondulación.	4
Mariposa completo.	4	Realiza mariposa completa de manera estabilizada y coordinada.	3
EVALUACIÓN	5	Ejecuta el estilo de mariposa estabilizado y de forma coordinado	

CURSO: 3ER CRN - 2026	GRUPO: NIÑOS	NIVEL: 4
HORARIO: SABADO 9:00 AM- 10:00 AM DOMINGO 9:00 AM- 10:00 AM		INSTRUCTOR:

SESION No. 01	TEMA DE LA SESIÓN: brazada de libre	FECHA: Agosto 1 y 2 - 2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado
P.I. SALUDO, PRESENTACIÓN ALUMNO- PROFESOR, TOMA DE ASISTENCIA, PRESENTACIÓN DEL NIVEL, REGLAMENTO DE LA ZONA HUMEDAD		15 MIN.	15 MIN.
P.C. Diagnostico, brazada de libre en su fase aérea e interna.		30 MIN.	30 MIN.
P.F. juego libre		5 MIN.	5 MIN.
OBSERVACIONES: Se hace reunión con todos los padres de familia para dejar claros los objetivos del nivel y el reglamento de la zona húmeda.			

SESION No. 02	TEMA DE LA SESIÓN: brazada de libre	FECHA: agosto 8 y 9 -2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado
P.I. SALUDO, CALENTAMIENTO, TOMA DE ASISTENCIA		8 MIN.	8 MIN.
P.C. se desplaza en brazada de libre en su fase aérea e interna con tabla. Respirando cada 3 brazadas de forma lateral.		35 MIN.	38 MIN.
P.F. juego el tiburón		7 MIN.	4 MIN.

OBSERVACIONES: Verificar asistencias y papelería.

SESION No. 03	TEMA DE LA SESION: brazada de libre con respiración lateral	FECHA: agosto 15 y 16- 2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado
P.I. SALUDO, CALENTAMIENTO, DESPLAZAMIENTOS DENTRO DEL AGUA.		10 MIN.	10 MIN.
SESION No. 03	TEMA DE LA SESION: brazada de libre con respiración lateral	FECHA: Agosto 22 y 23- 2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado
P.C se desplaza en brazada de libre en su fase aérea e interna sin material respirando cada 3 brazadas a la derecha.		35 MIN.	35 MIN.
P.F. flotaciones, juego libre		5 MIN.	5 MIN.
OBSERVACIONES: Realizar sugerencias y correcciones. Poner tareas simples para realizar en casa.			

SESION No. 03	TEMA DE LA SESION: brazada de libre con respiración lateral	FECHA: agosto 29 y 30- 2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado
P.I. SALUDO, CALENTAMIENTO, DESPLAZAMIENTOS DENTRO DEL AGUA.		10 MIN.	10 MIN.
SESION No. 03	TEMA DE LA SESION: brazada de libre con respiración lateral	FECHA: Agosto 22 y 23- 2026	
DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA SESIÒN		Tiempo Programado	Tiempo Ejecutado

P.C se desplaza haciendo brazada de libre en su fase aérea e interna sin material respirando cada 3 brazadas a la derecha, coordinando con la patada de libre.	35 MIN.	35 MIN.
P.F. flotaciones, remolino, entradas al agua controladas.	5 MIN.	5 MIN.
OBSERVACIONES: Realizar sugerencias y correcciones. Poner tareas simples para realizar en casa.		

Elaboró: Valentina Cardona Restrepo
Firma: Valentina Cardona Rpo.
Fecha: Agosto 31 de 2026