



**ACTIVIDADES
EXTRACURRICULARES
NATACIÓN**
AÑO ESCOLAR 2024-2025

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

AÑO ESCOLAR 2024-2025



Curso: 1°, 2° y 3°

Días: lunes y viernes 1:50 a 3:40 p. m.

Docente: Manuel Francisco Hernández

- **Definición de la actividad:** La natación es una actividad deportiva que puede enmarcarse como formativa hacia la competición o recreativa con fines de esparcimiento o mantenimiento de la condición física, se caracteriza por ser una actividad que usa las piernas y los brazos para sustentarse y desplazarse en el agua, puede practicarse en piscinas (agua confinada) o en lagos o mar (aguas abiertas).
- **Finalidad de la actividad:** Desarrollar capacidades físicas y fortalecer acciones motrices coordinativas básicas en el niño, así como mantener saludable la musculatura y sistemas cardiorrespiratorio además promueve la independencia del niño en los procesos propios de la natación y a su vez mantiene la socialización en grupos de trabajo que posteriormente se verá reflejado en su actuar escolar.

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

AÑO ESCOLAR 2024-2025



- **Metodología:** Se utilizarán métodos deductivos en los procesos de corrección y asimilación de las técnicas enseñadas y se utilizarán métodos de exemplificación por parte del profesor o de niños más avanzados en los procesos de enseñanza de nuevos movimientos o coordinación de varios movimientos propios de cada técnica.
- **Observación:** Se realizan observaciones de tipo lúdico al final de cada clase y al final de cada mes mediante juegos que permitan integrar la lúdica con factores de tipo competitivo que permitan crear un ambiente de juego mientras se evalúan las técnicas y movimientos enseñados sin que el niño se sienta presionado por mostrar sus avances, por ejemplo se hacen carreras en parejas llevando un flotador para evaluar la patada de libre, para el niño es un juego pero para el monitor es una forma de saber si el niño asimiló el movimiento de la patada.





ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

AÑO ESCOLAR 2024-2025



**“SUMÉRGETE
EN LA AVENTURA
Y NADA HACIA
TUS SUEÑOS.”**



Actividades

Primer ciclo: agosto 20 de 2024 a diciembre 10 de 2024.

Flotabilidad respiración

agosto - diciembre

- Flotación con ayuda de flotadores
- Flotación autónoma ventral y dorsal
- Intercambio gaseoso en agua (inhalación por boca, exhalación por nariz)
- Burbujas en desplazamiento

Respiración locomoción

- Inducción a la patada de libre.
- Coordinación patada y burbuja

Locomoción despla- zamiento autónomo

- Desplazamientos con tabla y flotador usando la patada de libre y espalda
- Desplazamientos sin ayuda de flotadores ni tablas usando patada de libre y espalda

Técnicas de Libre y espalda

- Inducción a la técnica global de libre y espalda

Segundo ciclo: enero 13 a junio 14 de 2025.

Técnica global de libre y espalda, perrito y flechitas

enero - junio

- Brazada de libre y espalda
- Posición de perrito y su desplazamiento autónomo
- Posición de flecha ventral y dorsal

Técnica global de pecho, inmersiones y saltos con inmersión

- Brazada y patada de pecho
- Respiración en técnica de pecho
- Saltos desde el borde
- logrando la inmersión hasta el suelo de la piscina
- Brazada y patada de pecho con sus correcciones técnicas

Técnica global de pecho, mariposa y recoger objetos flotantes y sumergibles

- Brazada de mariposa y ondulación para mariposa
- Desplazamientos bajo el agua con sujeción de objetos sumergidos
- Flotabilidad y desplazamiento recogiendo objetos flotantes





www.dscal.edu.co

extracurriculares@aleman.edu.co

Carrera 106A No. 18-160

Ciudad Jardín

Santiago de Cali – Colombia