

**DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTORA EN UNA PERSONA CON  
PARÁLISIS CEREBRAL DE TIPO DIPLEJIA ESPASTICA A TRAVÉS DE  
ACTIVIDADES FISICAS ACUATICAS EN PALMIRA VALLE DEL CAUCA**

**Juliana Henao Calderón**

**Diego Alejandro Méndez Gómez**

**Universidad Del Valle Sede Palmira**

**Instituto De Educación y Pedagogía**

**Licenciatura En Educación Física y Deporte**

**Palmira Valle Del Cauca**

**2019**

**DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTORA EN UNA PERSONA CON  
PARÁLISIS CEREBRAL DE TIPO DIPLEJIA ESPASTICA A TRAVÉS DE  
ACTIVIDADES FISICAS ACUATICAS EN PALMIRA VALLE DEL CAUCA**

**Juliana Henao Calderón**

**Diego Alejandro Méndez Gómez**

**Directora de trabajo de grado**

**Esp. María Elena Rondón G.**

**Universidad Del Valle Sede Palmira**

**Instituto De Educación y Pedagogía**

**Licenciatura En Educación Física y Deporte**

**Palmira Valle Del Cauca**

**2019**

## ÍNDICE GENERAL

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Presentación .....</b>                        | <b>11</b> |
| <b>1. Introducción .....</b>                     | <b>12</b> |
| <b>2. Tema .....</b>                             | <b>14</b> |
| <b>3. Antecedentes .....</b>                     | <b>14</b> |
| <b>4. Planteamiento del problema .....</b>       | <b>21</b> |
| <b>5. Objetivos .....</b>                        | <b>24</b> |
| 5.1 Objetivo general .....                       | 24        |
| 5.2 Objetivos específicos .....                  | 24        |
| <b>6. Estrategia metodológica .....</b>          | <b>25</b> |
| 6.1 Enfoque y método .....                       | 25        |
| 6.2 Unidad de análisis .....                     | 25        |
| 6.3 Técnicas de recolección de información ..... | 25        |
| 6.4 Test Halliwick .....                         | 27        |
| <b>7. Marcos de referencias .....</b>            | <b>38</b> |
| 7.1 Referente legal .....                        | 38        |
| 7.2 Referente conceptual .....                   | 41        |
| 7.2.1 Actividades físicas acuáticas .....        | 41        |
| 7.2.2 Coordinación motora .....                  | 46        |
| 7.2.3 Parálisis cerebral .....                   | 50        |
| 7.2.4 Natación .....                             | 60        |
| <b>8. Análisis de resultados .....</b>           | <b>68</b> |
| 8.1 Conclusiones .....                           | 85        |
| 8.2 Recomendaciones .....                        | 86        |
| <b>Bibliografía .....</b>                        | <b>87</b> |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Anexos .....</b>              | <b>89</b> |
| Anexo 1: Historia clínica .....  | 89        |
| Anexo 2: Guía metodológica ..... | 92        |

## **INDICE DE TABLAS**

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Tabla de evaluación método Halliwick.....                          | 37 |
| Tabla 2. Tabla de evaluación inicial método Halliwick diagnostico.....      | 71 |
| Tabla 3. Tabla de evaluación final método Halliwick resultados finales..... | 81 |

## ÍNDICE DE IMÁGENES

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Imagen 1: Entrada en el agua método Halliwick.....                              | 28 |
| Imagen 2: Desvinculación en el agua método Halliwick.....                       | 29 |
| Imagen 3: Control de rotaciones transversales en el agua método Halliwick.....  | 30 |
| Imagen 4: Control de rotaciones sagitales en el agua método Halliwick.....      | 31 |
| Imagen 5: Control de rotaciones longitudinales en el agua método Halliwick..... | 32 |
| Imagen 6: Control de rotaciones combinadas en el agua método Halliwick.....     | 33 |
| Imagen 7: Empuje ascendente en el agua método Halliwick.....                    | 34 |
| Imagen 8: Equilibrio en reposo en el agua método Halliwick.....                 | 35 |
| Imagen 9: Desplazamiento con ayuda en el agua método Halliwick.....             | 36 |
| Imagen 10: Noción de natación en el agua método Halliwick.....                  | 36 |
| Imagen 11: Entrada en el agua del individuo.....                                | 75 |
| Imagen 12: Nado del individuo con ayuda de material.....                        | 76 |
| Imagen 13: Marcha del individuo con ayuda de material.....                      | 77 |
| Imagen 14: Inmersión del individuo con ayuda de material.....                   | 78 |

## ACEPTACIÓN

### NOTA DE ACEPTACION

---

---

---

---

---

**JURADO**

---

**JURADO**

---

**JURADO**

**PALMIRA,** 

---



## **Dedicatoria Juliana Henao Calderón**

Principalmente Dios fue mi gran apoyo siempre y fue quien puso en mi camino a una gran persona como lo es Juan Sebastián Vásquez Martínez, quien es la persona a estudiar en este trabajo de grado a quien dedique y aún sigo dedicando tiempo, conocimiento en mejorar su calidad de vida, agradezco por su entrega y dedicación en este trabajo.

## **Dedicatoria Diego Alejandro Méndez Gómez**

Es mi más grande deseo dedicarle el esfuerzo entregado a lo largo de mi carrera a Dios primeramente para que siga siendo la luz que guía mis pasos y seguir trabajando fuertemente, a mi madre María Yolanda Gómez Campo quien fue el motor y el pilar para que todo esto fuese posible, te dedico cada minuto que invertí desde que inicie este proceso y cada minuto que me queda por vivir y seguirme esforzando para seguir tu ejemplo y ser un excelente ser humano y hacerte sentir orgullosa con los triunfos venideros.

### **Agradecimientos Juliana Henao Calderón**

Dios quien pone en mi camino a personas que agradezco mucho por el apoyo que me brindaron en este proceso que fue largo pero muy productivo en cuanto a conocimiento y físico. A mi madre quien siempre ha confiado en mí y ha sido testigo y apoyo de toda mi vida deportiva, quien me enseñó a amar lo que hago, a amar el deporte y mi padre quien siempre me aconseja seguir con la educación, ser una persona correcta y con metas en la vida. Además de mis hermanas, abuela y toda mi familia por ser parte de lo que soy ahora.

También agradezco a la excelente licenciada María Elena Rondón que con su gran conocimiento y entrega fue vital para una buena culminación de este trabajo de grado. A Juan Sebastián Vásquez Martínez agradezco de nuevo por haber aceptado y haberme brindado la confianza de desarrollar este gran trabajo de grado.

## **Agradecimientos Diego Alejandro Méndez Gómez**

Al haber alcanzado esta meta y llegar hasta este punto de mi vida profesional le agradezco a Dios por permitirme vivir esta experiencia y complementarme de todo lo que me faltaba por conocer, a mi madre María Yolanda Gómez Campo quien fue la persona que más me apoyo en este proceso para que no desertara y confió en mí sin importar nada, infinitas gracias, voy a compensarte todo el esfuerzo que has hecho por mí y mis hermanos y lograr que te sientas orgullosa en cada día de mi vida, a mi padre Diego Fernando Méndez Gómez por formarme como un vencedor y enseñarme que siempre se debe seguir adelante sin importar que tan difícil sea la situación, a mis hermanos Andrés Fernando Méndez, Juan David Méndez y Laura Camila Méndez quienes fueron un pilar y una motivación de que debo seguir adelante para ser un ejemplo a seguir, a Elizabeth Peláez quien es el ser humano que siempre está a mi derecha y me mantiene con los pies en la tierra la planeadora principal de este proceso, a todos mis amigos y amigas que me acompañaron y siempre recibí palabras de apoyo en cada situación que se me presentaba, a la licenciada María Elena Rondón quien no solo me formo como educador, también forjo en mí un carácter diferente porque en su cobijamiento para la realización de esta tesis no solo encontré una figura formadora, también encontré un excelente ser humano que me guio en momentos difíciles de mi vida.

Infinitas gracias a todos ustedes.!

## **Presentación**

Este trabajo de grado se realizó con una persona con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica con quien se realizó un trabajo para el desarrollo de la coordinación motora buscando mejorar su calidad de vida y su desplazamiento acuático.

El trabajo se presenta como un estudio de caso, los ejercicios principalmente se realizaron en el medio acuático buscando un bienestar en su sistema articular y muscular causando el menor impacto dañino posible debido a su patología, se realizó una guía metodológica que se aplicó por 8 meses en los cuales se trabajó 3 veces por semana, pero a lo largo de este tiempo se tuvo unos periodos en los que no se pudo trabajar en tanto que el sujeto en cuestión fue intervenido quirúrgicamente, posteriormente se pudo retomar el proceso y se lograron muchos avances notorios como es el desenvolvimiento del individuo en el agua la mejora de la realización de movimientos dentro y fuera del agua y una mejora en la coordinación en su nado.

## **1. Introducción**

Este trabajo se realizó para el desarrollo de la coordinación motora a una persona con parálisis cerebral de tipo diplegia espástica se utilizaron como guías teóricas los antecedentes basados en investigaciones realizadas internacionalmente a personas con parálisis cerebral en el medio acuático de las cuales se rescataron algunas pautas, que aportaron en este trabajo de grado ya que tenían cierta similitud.

Este trabajo de grado hace énfasis en la educación física y su campo de aplicación es la adaptación a un estilo de vida saludable porque pretende analizar los efectos de la actividad acuática en la coordinación motora de personas con parálisis cerebral. Está inscrito a la línea de investigación satisfacción personal y estilos de vida saludable y del grupo de investigación de actividad física y calidad de vida (AFYCAVI).

Se observó que existía una persona con parálisis cerebral tipo diplegia espástica con la cual se planteó desarrollar la coordinación motora a través de actividades acuáticas, se tuvo en cuenta que se utilizaría una estrategia metodológica mixta y se utilizaron instrumentos de recolección de información como la observación directa y el test de Halliwick para medir un avance en las habilidades básicas natatorias basadas en la mejora de la coordinación motora.

Se presentó el marco de referencia que giro entorno a la coordinación motora, actividades acuáticas, natación y parálisis cerebral en cuanto al referente legal se enmarco en la ley estatutaria 1618 de 2013

Como principal resultado se consiguió un avance en la coordinación motora en cuanto a la movilidad y a la destreza, mediante la ejecución de ejercicios en el medio acuático,

donde el individuo denota mejor movilidad de sus miembros superiores e inferiores fuera y dentro del agua.

Para finalizar las personas con discapacidad tienen un aprendizaje más lento que los demás, esto debido a su condición de discapacidad por lo tanto el manejo de sus ejercicios adaptados debe ser realizado por profesionales y encaminado a un objetivo tangibles y viables.

## **2. Tema**

Coordinación motora.

## **3. Antecedentes**

El presente trabajo se propone como un análisis de la coordinación motora en las personas con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica que tiene como objetivo desarrollar la coordinación motora de una persona con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica a través de actividades físicas acuáticas. Con este objetivo nos hemos propuesto realizar una serie de ejercicios que se acoplen al desarrollo de la funcionalidad coordinativa que se ha perdido en una persona con pc en la ciudad de Palmira.

Para tener unos cimientos, que aporten a este trabajo de grado sobre el desarrollo de la coordinación motora en una persona con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica a través de actividades físicas acuáticas en Palmira valle del cauca, se analizan ciertos autores cuyas investigaciones encaminan a una mejor visión, conocimiento temático y cumplimiento de los objetivos propuestos.

Una de las investigaciones relacionadas con Parálisis Cerebral -PC-, denominada “La rehabilitación para población en condición de discapacidad: participación del educador físico en equipos interdisciplinarios” (Grillo , Hoyos, & Chavarro, 2011), las personas con discapacidad física cuentan con características comunes como la alteración de la movilidad articular y en la capacidad de coordinación muscular al realizar desplazamientos, lo cual dificulta la ejecución de movimientos armónicos y de bajo gasto energético. En su trabajo resaltan que la ausencia de miembros superiores y/o inferiores por amputaciones o alteraciones desde su nacimiento, parálisis cerebral, artritis son las más frecuentes patologías.



Esta investigación diferencia el tipo de adaptación que se debe realizar en personas con P.C. que da un resultado de los aspectos que se deben tener en cuenta para cada tipo. En cuanto a la formación deportiva con niños jóvenes y adultos se observa que no solo es una actividad física para realizar un diseño de adaptación, también se debe complementar con la parte de la salud y el deporte, adicionalmente estar bien informados de cada aspecto para así evitar complicaciones y deterioro en el trabajo.

Por el lado de la salud se enlazan también ciertos parámetros que se debe conocer como lo afirma (Argüelles, 2008) “Protocolos Diagnósticos Terapéuticos de la AEP: Neurología Pediátrica. Parálisis cerebral infantil” la P.C es una de las enfermedades con más diversidad en su diagnóstico ya que existen varios tipos de esta y pocos tratamientos ligados al deporte.

Tal y como afirma en una de sus investigaciones “la clasificación en función del trastorno motor predominante y de la extensión de la afectación, es de utilidad para la orientación del tipo de tratamiento, así como para el pronóstico evolutivo” (Argüelles, 2008). Por tal motivo el tratamiento va ligado a unos factores que dependen de un diagnóstico para el paciente como el tipo de P.C así mismo debe ser individualizado según: rangos de afectaciones motrices, patologías relacionas, edad y capacidades cognitivas, lo que permite un enfoque más preciso de los tipos de atención que debe recibir el paciente, de los cuales se trabaja de forma colectiva con profesionales multidisciplinares (fisioterapeutas, psicólogos, ortopedistas, neurocirujanos entre otros).

Esta investigación fue realizada con niños que tenían la necesidad de realizarse tratamientos específicos, basados en su procedimiento se observa que para iniciar una intervención general la etapa ideal es la infancia ya que los síntomas y trastornos están en

su etapa inicial y para eso es necesario un previo protocolo de diagnóstico que haga visible el tipo de P.C y de ahí su tratamiento conforme a esto el Hospital Sant Joan Dèu de Barcelona creo como metodología un dictamen que depende de una valoración por medio de evaluaciones de exámenes médicos que indican el tipo de P.C y de esa forma analizar la viabilidad de un tratamiento físico indicado. La persona con la que se cuenta para el análisis del proyecto padece de parálisis cerebral de tipo diplejía espástica la cual afecta las extremidades y principalmente los miembros inferiores, obteniendo de esa forma un esquema de métodos a utilizar en el medio acuático.

Teniendo un esquema más encaminado hacia el tipo de P.C y cómo será el método más adecuado a él, se aprueba que el medio acuático definitivamente es el más valorado para iniciar ejercicios motores con personas con P.C, En su investigación “Hidroterapia y actividad acuática adaptada: parálisis cerebral, autismo, síndrome de Down” (Astudillo, 2007) se basó en rehabilitación física en el medio acuático para emplear los beneficios de la gravedad cero, causadas por el agua ya que en este medio los cuerpos pierden su peso y la dificultad de movimiento junto con la rigidez de las articulaciones de los pacientes se minimiza permitiendo un mejor manejo para sus ejercicios adaptados.

Se encuentra como objetivo principal la planificación y ejecución de rutinas de trabajo en el medio acuático, basándose en algo muy importante en el momento de realizar las prácticas deportivas a parte de los aportes de este medio se da solución a la metodología empleada.

Esta investigación se realizó con diferentes tipos de individuos que tienen limitaciones motoras como lo son las personas con P.C, autismo y síndrome de Down en edades variadas (infancia, adolescencia, adultez) y la gravedad de su enfermedad como resultado

encuentra que para realizar adaptaciones con personas con P.C cada entrenador debe conocer el pronóstico general del paciente, preferiblemente una adaptación individualizada y las habilidades que va a desarrollar.

Se destaca que, para un mejor manejo, no les indican a los pacientes el “como” sino “que” hacer en cuanto a la actividad, y es el propio paciente quien utiliza sus capacidades para desarrollar lo planteado, ellos mismos deben buscar la manera de lograrlo para que sus capacidades se desarrollen tanto en autonomía de sus movimientos y manejo de su propiocepción, siendo la clave para lograr resultados. No se debe utilizar una técnica específica debido a que su patología dificulta la libertad de movimientos.

En la construcción de este trabajo de grado se encuentran pocas investigaciones deportivas basadas en personas con P.C, por lo tanto, se opta por explorar investigaciones en la rama de la salud para aportar a esta, se descubre la investigación “Desarrollo de la marcha. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud” (Vasquez, 2005) que enuncia sobre la salud en la vida cotidiana de las personas con P.C, expone que una de sus afectaciones es su desplazamiento, se estropea la marcha y autonomía para desplazarse por esto siempre deben estar supervisados.

La investigación se realizó con niños diagnosticados con parálisis cerebral de todo tipo y arroja una valoración la cual menciona que presentan marchas anormales junto con hemiplejias, trastornos sensoriales malformaciones, entre otras características patológicas. En algunos casos en los que se presenta debilidad muscular existe dificultad para desplazar el cuerpo. se les observa compromiso en el tono muscular, coordinación, equilibrio, y no hay control motor.

Se observa en esta investigación que aproximadamente un 85% en los niños con diplejía espástica empiezan su desarrollo psicomotor caminando a los 4 años con marcha tipo tijera; de dicho porcentaje solo el 20% mejora con ayudas para deambular. Los que presentan hemiplejía caminan hacia la edad de 9 años y un 66% de los que presentan tetraplejía espástica después de los 4 años. Existen trastornos sensoriales como deficiencias visuales; es por ello que suceden las modificaciones del paso. Algunas alteraciones vestibulares y que hacen parte del esquema corporal hacen que el paso sea lento y que la posición del pie sea inadecuada, lo cual ocasiona dificultad en el equilibrio.

La terapia acuática es una rama de la hidroterapia seleccionada para dar solución a personas con deficiencia en su movilidad según la doctora Nandy Fajardo (2013) su fin es utilizar el medio para generar en las personas efectos curativos y recreativos como explica en su artículo “Adaptación de la capacidad aeróbica por medio de la terapia acuática en niños con parálisis cerebral tipo diplejía espástica” es cual es una guía en la realización de esta tesis que ayudo con la planeación de las clases y la metodología posible para realizar en el medio, la doctora vio un estudio realizado por Mohammed ( 2012) el cual habla de las personas con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica pero esta vez no hablaba de su atrofia muscular ni sus efectos exteriores sino de su función cardiovascular, su respiración y retorno venoso.

Dice que las personas con P.C. suelen tener daños en la capacidad aeróbica por tres razones:

La primera, es la disminución en el intercambio gaseoso producto de una modificación en la expansión torácica.

La segunda, es la tendencia a presentar mayores niveles de postcarga como resultado de la compresión venosa periférica que genera la espasticidad y las deformidades propias de la patología.

La tercera, es el aumento en el consumo de oxígeno debido a la modificación del control neurológico y la incapacidad de realizar movimientos coordinados.

Por ello las personas con P.C son menos activos y más obesos que las personas sin discapacidad, sus mayores riesgos de una vida cotidiana sana se asocian a la inactividad física y la obesidad

Debido a esto conseguimos un enlace con la investigación de Fajardo-López, N., & Moscoso-Alvarado, F. (2013) quienes hablan de las características que debe tener una propuesta de intervención física en el momento de entrenar la parte aeróbica en personas con parálisis cerebral como explica en su revista "Adaptación de la capacidad aeróbica por medio de la terapia acuática en niños con parálisis cerebral tipo diplejía espástica. ", desarrollaron un estudio en el cual emplearon la terapia acuática y lanzaron una propuesta de intervención que se tuvo en cuenta en la realización de esta tesis sus parámetros antropométricos y capacidades fisiológicas del individuo para ejecutar un plan de acción que arroje mejores resultados.

Una parte de su trabajo que se tuvo en cuenta es la forma de evaluar el proceso de intervención, sus niveles funcionales, la nutrición del deportista la respuesta de adaptación de su frecuencia cardiaca la capacidad que tiene el individuo para realizar el trabajo físico como ya se ha mencionado anteriormente el agua es un medio ideal para trabajar con población de discapacidad por su gravedad pero al mismo tiempo exige en ellos un nivel de

esfuerzo en su movilidad para generar un avance específico en sus articulaciones, el cuerpo está relajado pero el esfuerzo sigue siendo el mismo el medio lo que logra es disminuir el dolor porque la gravedad aliviada la fricción pero la persona debe realizar el gesto completo lo cual ocasiona la misma gestualidad muscular es decir se realiza lo mismo pero se disminuye el dolor, por lo tanto el cuerpo ejerce el mismo desgaste funcional, la misma agitación, el mismo cansancio pero diferentes resultados.

Por esto, esta investigación gira a la observación del sistema funcional de las personas que realizaron esta adaptación en los entrenamientos funcionales y deportivos para así adaptar progresivamente los ejercicios que debe realizar el individuo y lograr en cada uno resultados diferentes para cada persona específica y con la menor cantidad de daños y desgaste innecesario.

#### **4. Planteamiento del problema**

En Palmira, Valle del Cauca hay un avance en los aportes de investigación en discapacidad cognitiva, física y sensorial, teniendo en cuenta que es una condición que afecta a 78.070 personas en la región según el último censo realizado por el DANE en 2013 y en Palmira se encuentran 1.426 personas con discapacidad en la zona rural y urbana de este municipio y se aproxima un 30% de aumento para el 2018; de acuerdo con los estudios realizados en el municipio, se ha encontrado que son los discapacitados físicos quienes tienen la mayor posibilidad de mejorar la calidad de vida por medio de terapias y tratamientos prácticos y deportivos.

Lo anterior, no se está teniendo en cuenta al momento de generar prácticas y metodologías gestionadas por parte del municipio y la secretaria de salud Las investigaciones sobre deportes adaptados en Palmira Valle solo evidencian el atletismo y baloncesto como deporte formativo, los cuales hoy en día realizan prácticas deportivas para personas con discapacidades físicas (comité municipal de discapacidad de Palmira 2014).

En el ámbito de la discapacidad física, otra condición que se debe considerar es la parálisis cerebral -PC-, ésta, consiste en diferentes síndromes de discapacidad física. Las personas afectadas presentan un control anormal del movimiento y la postura por una alteración del desarrollo cerebral. Se manifiesta en los primeros años y no es progresiva.; uno de las más frecuentes es la Parálisis cerebral tipo diplejía espástica, en este tipo de parálisis cerebral, la rigidez muscular está predominantemente en las piernas y afecta con menor intensidad los brazos y la cara, aunque las manos pueden ser torpes. Los reflejos de los tendones son hiperactivos, los dedos de los pies apuntan hacia arriba. La tirantez de ciertos músculos de las piernas hace que éstas se muevan como los brazos de una tijera. Las

personas con este tipo de parálisis cerebral pueden necesitar un andador o aparatos para las piernas. Generalmente la inteligencia y la destreza del lenguaje son normales.

El tratamiento que se debe desarrollar con las personas que la padecen es muy variado, autores como Llorca & Sánchez, (2002), consideran que la terapia acuática en pacientes con Parálisis Cerebral y otros tipos de condiciones de discapacidad, han tenido evoluciones satisfactorias llegando a notorios avances en la salud.

Pese a lo anterior, en el municipio de Palmira se tienen en cuenta las ventajas de tratamientos acuáticos, pero no se ponen en práctica puesto que los preparadores deportivos locales realizan pocas actividades para personas en condición de rehabilitación física para personas con discapacidad, ya sea por falta de conocimientos que los lleve a la idoneidad o por la falta de herramientas y espacios.

Al ser una discapacidad con un alto nivel de complejidad y deterioro sistemático no debe ser tratada como una sesión deportiva con un entrenador con intenciones netamente competitivas. Por el contrario, debe ser tomado como un tratamiento con un alto índice de practica adaptada para lo cual se necesita de personal capacitado que implemente metodologías progresivas y evolutivas para pacientes con –PC-.

Por eso es necesario un estudio investigativo y práctico en el municipio de Palmira en un equipamiento con instalaciones adecuadas para tratar esta condición física.

Dado lo anterior, se concreta realizar este trabajo de grado, el cual nace de la práctica profesional, en tanto uno de los integrantes del grupo al que se le realiza la intervención, fue seleccionado para realizar adaptación acuática en la realización de sus prácticas profesionales en Imder Palmira; es así como un joven de 29 años de edad diagnosticado con



parálisis cerebral de tipo diplejía espástica inicio el proceso de adaptación al medio acuático, encontrando una experiencia muy mínima y superficial, en el proceso se realizó una evaluación de las habilidades básicas natatorias tales como inmersión, flotación, respiración, saltos y locomoción, las cuales fueron solo observadas para verificar el nivel de experticia en su nado además la coordinación de la técnica de libre.

Considerando lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación.

¿Las actividades acuáticas influyen en el desarrollo de la coordinación motora en una persona con parálisis cerebral, de tipo diplejía espástica?

## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivo general**

Desarrollar la coordinación motora de una persona con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica a través de actividades acuáticas.

### **5.2 Objetivos específicos**

Mejorar la coordinación gruesa de una persona con parálisis cerebral a través de ejercicios en el medio acuático.

Estimular la ejecución de movimientos coordinados por medio de ejercicios con y sin elementos en el medio acuático.

Incentivar el desarrollo de la coordinación dinámica general de una persona con parálisis cerebral a través de desplazamientos en el medio acuático.

## **6. Estrategia metodológica**

### **6.1 Enfoque y método**

El presente trabajo de grado es un estudio de caso ya que se realizarán diagnósticos a una persona con discapacidad física (parálisis cerebral diplejía espástica) a través de métodos funcionales para un control del avance. Este estudio es de carácter mixto, en tanto es cuantitativo al medir, controlar y evaluar el avance y los resultados obtenidos a través de test funcionales; por otra parte, es cualitativo ya que por medio de la observación se determinará la significancia del avance del sujeto.

El estudio de tipo descriptivo identifica cualidades, capacidades y la mecánica del movimiento ejecutados por el sujeto. Permite desarrollar uno a uno cada elemento trabajado y posibilita, analizar y comparar el avance del proceso.

### **6.2 Unidad de análisis**

Este estudio se desarrolla con una persona con parálisis cerebral tipo diplejía espástica de la ciudad de Palmira valle del cauca es un joven de 29 años de edad diagnosticado con parálisis cerebral desde que tenía 1 año de edad, es un joven a el cual le gusta nadar y siempre ha preferido la natación como terapia funcional y motriz.

### **6.3 Técnicas de recolección de información**

La técnica a emplear es una evaluación realizada con el método Halliwick, la cual se desarrollará una vez en el proceso. es uno de los más empleados en evaluación motora en personas con parálisis cerebral, y consiste en conseguir un balance y un control postural a través de desestabilizaciones progresivas que se le da al individuo, avanzando hacia una

serie de movimientos que requieren un mayor control y el arco de movilidad articular alcanzado en el individuo.

El método Halliwick se centra en mejorar la fuerza muscular, el control motor del tronco y extremidades, la circulación, el patrón respiratorio, el equilibrio estático y dinámico para el patrón de la marcha, y el tono postural.

Se sigue un programa de 10 puntos: adaptación mental, desapego, control de rotación transversal, control de rotación sagital, control de rotación longitudinal, control de rotación combinada, empuje, equilibrio estático, deslizamiento en turbulencia, progresiones simples y movimientos básicos de natación que cumplieron los criterios de inclusión.

Este estudio utiliza diseños cuasi-experimentales y describe mejoras en las habilidades motoras gruesas, después de la intervención con los programas acuáticos. El programa consiste de dos a tres sesiones semanales y con una duración de 6 a 13 semanas. El participante, un hombre de 28 años con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica, será analizado y clasificado de acuerdo con la escala de desarrollo.

Se ha demostrado que los ejercicios en el agua aumentan las posibilidades terapéuticas de los niños con parálisis cerebral. El ejercicio acuático es factible y los efectos adversos mínimos.

El programa se va a desarrollar en las piscinas del bosque municipal de Palmira Valle del Cauca 3 días de la semana (lunes, miércoles, y viernes) se realizaron juegos y ejercicios con elementos y sin elementos adaptados a el desarrollo de la coordinación motora en el individuo con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica. Se midió el progreso con un test llamado Halliwick donde se observan los avances del individuo y da como resultado si se

encuentra o no avances de su coordinación motora. A continuación, se explica el test de Halliwick.

#### **6.4 Test Halliwick**

Los principales efectos terapéuticos del ejercicio en el agua y la terapia física son el mantenimiento e incremento de la movilidad articular, de la potencia o resistencia muscular, adaptación de la marcha y la mejoría del estado emocional es un programa realizado por James Mc Millán en 1950 para las personas con necesidades especiales.

El método Halliwick estudia las reacciones sensorio motoras del cuerpo humano en el agua, consiste en conseguir control postural mediante movimientos organizados progresivos que requieren un mayor componente rotacional para obtener control del movimiento de forma consciente para el individuo.

Halliwick, trabaja sobre la confianza, adaptación al medio y trabajo en grupo, lo que se puede adaptar a la vida cotidiana y con ello mejorar la capacidad de socialización y así permitir una mejor integración de las personas con este padecimiento a la sociedad y a una vida productiva. En inmersión pueden reeducarse la marcha, el equilibrio y la coordinación, antes de que la fuerza muscular o la consolidación ósea sean completas, por lo que si conocemos dichos efectos y observamos que son favorables para los pacientes podemos promover la continua aplicación de este tratamiento y al mismo tiempo mejorar las características físicas de los niños, hacerlos más funcionales, independientes y seguros.

En cada punto tomaremos 3 niveles para evaluar el rendimiento los cuales son:

- (1) Para indicar que el individuo aun no domina este punto
- (2) el individuo realiza el ejercicio torpemente y con ayuda

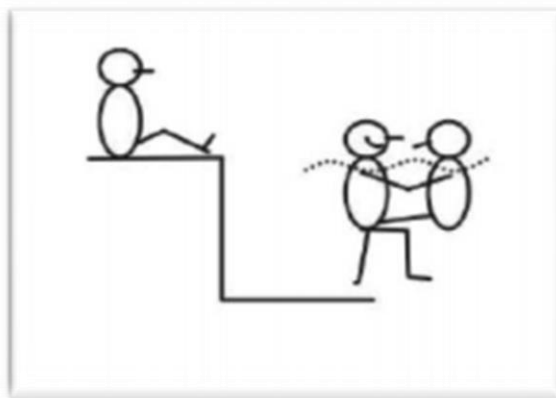
- (3) el individuo realiza el ejercicio con poca ayuda y sin temor
- (4) el individuo puede realizar el ejercicio solo torpemente y sin temor.
- (5) para indicar que el individuo logro realizar el ejercicio sin ayuda, sin temor y con calidad.

Los 10 puntos a evaluar del método Halliwick son:

## 1. Entrada En el agua

El medio nos ofrece una gravedad cero la cual crea una confusión postural por ello la persona debe aprender a entrar en este nuevo medio y mantener la calma postural y mental para crear esa adaptación rápida que sea armoniosa y continua con la realización del ejercicio, el individuo no puede realizar saltos por lo tanto debe ser consciente de sus capacidades para encontrar la manera más adecuada y entrar en el agua progresivamente hasta lograr la autonomía total.

Imagen 1: Entrada en el agua método Halliwick



Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

El docente inicia apoyando y asistiendo al individuo iniciando el proceso, pero cuando el individuo ya encuentra la manera más cómoda para ingresar y salir del agua y el docente

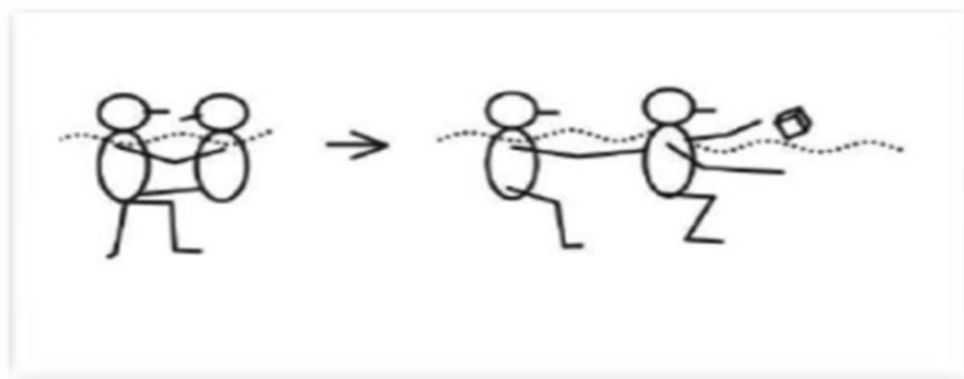
observe indicios de autonomía debe hacerse a un lado y exigir la realización del individuo por sus propios medios.

## 2. Desvinculación

Teniendo la confianza del individuo en el medio y la autonomía de ingresar y salir por sí mismo se inicia el proceso de introducción a el desplazamiento en el medio el cual puede ser con marcha o nado, en este caso el individuo debe dominar principalmente el desplazamiento de marcha con velocidad y autonomía desde un punto al otro para progresivamente pasar al deslizamiento y nado.

Inicialmente puede ser torpe, pero con el paso de las sesiones de adaptación se genera fortaleza y va a observarse mayor equilibrio y firmeza en su marcha.

Imagen 2: Desvinculación en el agua método Halliwick



Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

El docente utiliza métodos que generan la confianza para el desplazamiento y progresivamente va dejando que el individuo se aleje y sea autónomo en su camino, el

transporte de objetos o la marcha con elementos es de gran ayuda para generar confianza en el individuo.

### 3. Control de las rotaciones transversal

Ya manteniendo la confianza y calma del individuo en el medio, contando con la autonomía en la realización de ejercicios pasamos al manejo corporal, el individuo debe ser capaz de realizar movimientos en los diferentes ejes lo cual va a ser gratificante dentro y fuera del agua.

Iniciamos con el eje transversal, es el eje que divide el cuerpo entre lo superior e inferior o en otras palabras más adaptadas al medio acuático arriba y abajo, en este método se realiza con una flotación boca arriba "posición prona" y boca abajo "posición supina" con estos dos puntos mediremos la rotación transversal.

Imagen 3: Control de rotaciones transversales en el agua método Halliwick



Fuente : libro Halliwick ten points

Con este punto lo que se busca es que el individuo pueda realizar movimientos grandes ya que él no puede saltar, pero si puede elevarse en el agua y realizar flotación.



#### 4. Control de las rotaciones sagitales

El eje sagital es el que divide el cuerpo en derecha e izquierda ya teniendo dominio de un desplazamiento normal de frente o espaldas y una elevación en el medio pasamos a trabajar la parte lateral del individuo su reacción frente a estímulos que hagan que relacione movimientos hacia el lado derecho o izquierdo, estímulos como un desplazamiento lateral, la rotación del cuerpo lateral o una elevación con un miembro de cada lado del cuerpo, brazo derecho o pierna izquierda que ejerciten y activen sus miembros para cualquier tipo de movimiento en diferentes situaciones dentro y fuera del agua.

Imagen 4: Control de rotaciones sagitales en el agua método Halliwick



Fuente : libro Halliwick ten points.

#### 5. Control de las rotaciones longitudinales

El Control de Rotación Longitudinal es la capacidad de controlar los movimientos alrededor del eje largo del cuerpo como el eje que va desde la cabeza hasta el dedo del pie. Este movimiento puede ser en posición de pie o flotando horizontalmente. Por ejemplo: en la posición de pie girar en el mismo lugar, de posición de cara en el agua voltear a la posición de flotación horizontal, al nadar de frente, girar para inspirar.

Imagen 5: Control de rotaciones longitudinales en el agua método Halliwick.



Fuente : libro Halliwick ten points.

#### 6. Control de la rotación combinada

Este punto de Halliwick tiene cierta dificultad para nuestro individuo por lo tanto también decidimos adaptarlo y plantearlo de otra forma, inicialmente se debe realizar un giro en locomoción "rollo o vuelta canela" sub acuática y evaluar su calidad, pero es muy riesgoso y la adaptación fue que el individuo realizara una inmersión y al estar en el fondo del agua cambiara realizara un giro o siguiera un aro realizando una rotonda sub acuática y saliera el cual fue muy efectivo y más cómodo para el nivel de discapacidad que tiene.

Imagen 6: Control de rotaciones combinadas en el agua método Halliwick.



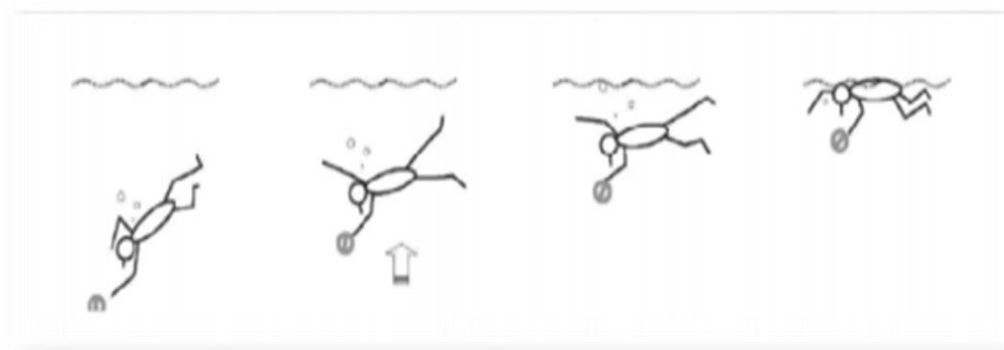
Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

## 7. Empuje ascendente

Uno de los temas en cuanto a el medio acuático que causa más complejidad es la inmersión, llegar hasta el fondo de la piscina ya que es un tema que para mucha causa temor El empuje ascendente es la propiedad física del agua que posibilita flotar. Es la puesta en práctica del Principio de Arquímedes: "todo cuerpo sumergido dentro de un fluido experimenta una fuerza ascendente llamada empuje, equivalente al peso del fluido desalojado por el cuerpo". también se le llama inversión mental, porque en este punto del programa se enseña a los individuos a sumergirse bajo el agua, lo cual ya fue utilizado en el punto anterior para medir el control rotacional combinado porque fue adaptado con la inmersión sea que este punto fue adelantado, pero también fue modificado el individuo

deben invertir su pensamiento y comprender que no se hundirán, ya que el empuje ascendente le subirá a la superficie.

Imagen 7: Empuje ascendente en el agua método Halliwick.



Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

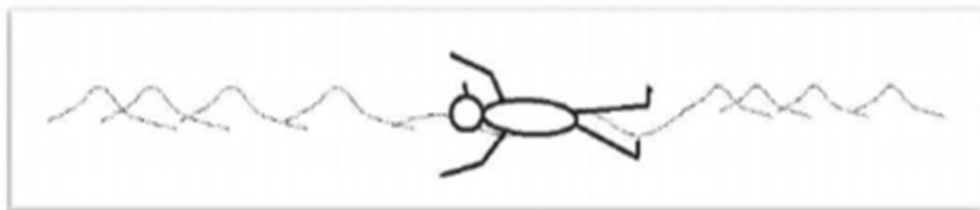
En este punto el individuo va a realizar la inmersión, pero va a realizar diferentes ejercicios abajo del agua, rescatar objetos, desplazar objetos, entre otras actividades con el fin de mejorar su capacidad pulmonar y activar su habilidad a la reacción bajo presión buscando una mejora dentro y fuera del agua de sus capacidades cognitivas y físicas

## 8. Equilibrio en reposo

Nuestro individuo ha encontrado un equilibrio postural, de marcha y movimientos ahora buscamos un equilibrio limpio en reposo, este punto trabaja en la habilidad que desarrolla el equilibrio postural y de sus miembros en una sola posición estática o con un movimiento suave y leve en el cual se exponga una dinámica de equilibrio planeado como lo es realizar

flotación o dejarse transportar con todo el cuerpo en flotación manteniendo la postura, mantener el equilibrio en un pie.

Imagen 8: Equilibrio en reposo en el agua método Halliwick.



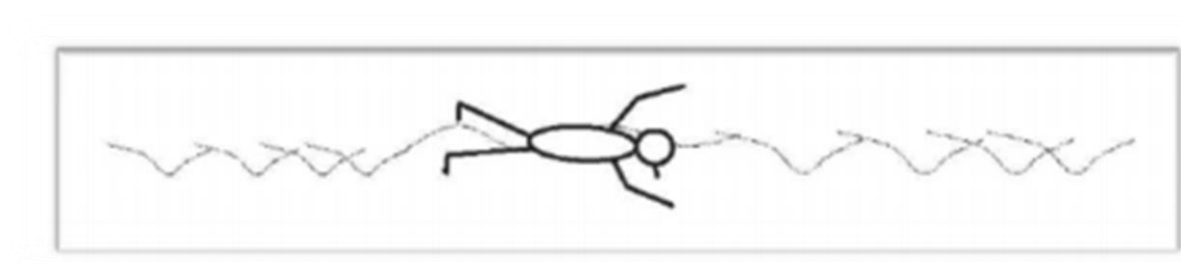
Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

## 9. Deslizamiento con ayuda

El desplazamiento con ayuda nos hace referencia a el desplazamiento basado en la natación, el nado es uno de los puntos de Halliwick ya que es importante del medio, en este punto ya se tiene la confianza y las habilidades básicas natatorias por lo tanto el individuo debe realizar con ayuda del docente desplazamientos acuáticos con propulsión de un punto a otro.

Es la iniciación a la natación adaptada a cada nivel de discapacidad la brazada y la patada se hacen notar y son evaluadas de manera diferente en cada individuo, lo importante es notar un avance de su desplazamiento.

Imagen 9: Desplazamiento con ayuda en el agua método Halliwick.



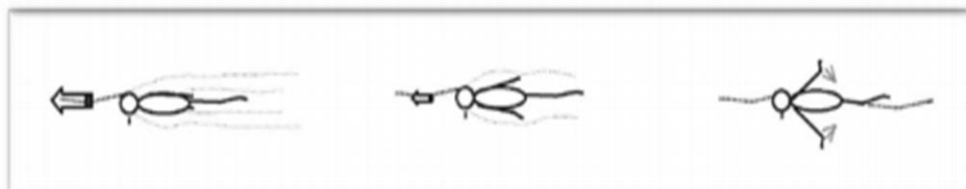
Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

#### 10. noción de natación

Con este punto final se presenta la progresión con noción de natación el individuo debe realizar desplazamientos acuáticos de manera autónoma desde un punto a otro con su respectiva respiración semejando la natación y siendo adaptada para su nivel de discapacidad.

Esto es posible con un movimiento de hombro, pierna o cualquier movimiento del tronco que no genere malestar en el individuo y que note progreso en su desplazamiento.

Imagen 10: Noción de natación en el agua método Halliwick.



Fuente: libro el concepto Halliwick en niños con parálisis cerebral

Una vez interiorizado el programa, el individuo habrá alcanzado la independencia en el agua, será capaz de enfrentarse a una amplia variedad de actividades como jugar, sumergirse, o desplazarse terapéutica y recreativamente en el medio y será evaluado con la siguiente tabla diseñada por los realizadores de esta tesis la cual dará un valor del 1 al 5 evaluado en porcentajes de 20% cada punto para que en total el resultado sea 100%.

Tabla 1

| EVALUACIÓN TEST HALLIWICK              |   |   |      |   |   |
|----------------------------------------|---|---|------|---|---|
| Nombre                                 |   |   | Edad |   |   |
| Fecha                                  |   |   |      |   |   |
| EVALUACIÓN                             | 1 | 2 | 3    | 4 | 5 |
| Entrada al agua                        |   |   |      |   |   |
| Desvinculación                         |   |   |      |   |   |
| Control de las rotaciones transversal  |   |   |      |   |   |
| Control de las rotaciones sagital      |   |   |      |   |   |
| Control de las rotaciones longitudinal |   |   |      |   |   |
| Control de las rotaciones combinadas   |   |   |      |   |   |
| Empuje ascendente                      |   |   |      |   |   |
| Equilibrio en reposo                   |   |   |      |   |   |
| Desplazamiento con ayuda               |   |   |      |   |   |
| Noción de natación                     |   |   |      |   |   |

Fuente elaboración propia

## **7. Marcos de referencias**

### **7.1 Referente legal**

Esta tesis es basada en una persona con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica, dicha enfermedad es incluida en la sesión de discapacidad física por lo tanto los referentes seleccionados y utilizados para la realización de esta tesis son en pro de las personas con discapacidad.

La ley que nombra los derechos de las personas con discapacidad es la Ley Estatutaria 1618 de 2013 dice que las personas con discapacidad tienen el derecho de que les garanticen el pleno ejercicio y la inclusión deportiva, esta ley tiene como objetivo garantizar y asegurar que las personas con discapacidad se ejerciten y realicen deporte para mejorar su calidad de vida por ende debe ser gratuito e impulsado por el estado eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad.

El Artículo 18 de esta misma ley mencionada se especifica en el Derecho a la recreación y deporte a las personas con discapacidad. El Estado garantizará el derecho a la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte de las personas con discapacidad, de conformidad con el artículo 30 de la Ley 1346 de 2009. Para garantizar el ejercicio efectivo del derecho a la recreación y el deporte, el Ministerio de Cultura, Ministerio de Educación y Coldeportes junto con los actores del Sistema Nacional del Deporte (Comité Paralímpico y Olímpico Colombiano, federaciones, ligas paralímpicas, organizaciones de y para personas con discapacidad, los Entes territoriales del deporte y la recreación), van a formular e implementar programas



inclusivos y equitativos para las personas con discapacidad y los lineamientos para la práctica de educación física, recreación, actividad física y deporte para la población con discapacidad. Además, se fortalecerá el ámbito administrativo y técnico para lo cual deben adoptarán las siguientes medidas:

1. Fortalecer el deporte de las personas con discapacidad, incluyendo el deporte paralímpico, garantizando áreas de adaptación, juzgamiento, apoyo médico y terapéutico, así como la clasificación funcional por parte del Sistema Nacional del Deporte.
2. Fomentar la práctica del Deporte Social Comunitario como un proceso de inclusión social encaminado a potencializar las capacidades y habilidades de acuerdo al ciclo vital de las personas con discapacidad.
3. Apoyar actividades deportivas de calidad para las personas con discapacidad, sin exclusión alguna de los escenarios deportivos y recreativos en lo relacionado a la accesibilidad física, de información y comunicación.
4. Suministrar el soporte para el desarrollo, importación o intercambio de implementos deportivos específicos por tipo de discapacidad según estudios técnicos sobre las necesidades de las personas con discapacidad, en concordancia con las disciplinas deportivas y sin el cobro de los aranceles de importación.
5. Garantizar la inclusión de las personas con discapacidad en la recreación a través de la organización y certificación de las entidades de recreación, Registro Único Nacional (RUN) avalado por Coldeportes Nacional. Inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio sobre recreación en personas con discapacidad y la acreditación de profesionales.

6. Promover la actividad física de las personas con discapacidad a través de inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio, sobre actividad física para esta población, con la acreditación de profesionales y generación de estudios complementarios con énfasis en actividad física, educación física adaptada o incluyente y deporte paralímpico.

7. Efectuar las medidas necesarias que garanticen la recreación para las personas con discapacidad, en condiciones de inclusión.

8. Promover ajustes y abrir espacios de formación deportiva, en condiciones de igualdad y en entornos inclusivos para personas con discapacidad.

9. Los incentivos a los deportistas con discapacidad han de ser los mismos que para los deportistas convencionales a nivel municipal, departamental y nacional. Esto implica un programa de deportista apoyado, incentivo a medallistas nacionales e internacionales y apoyo a las futuras glorias del deporte de personas con discapacidad.

10. Motivar las organizaciones de discapacidad cognitiva, sensorial y física, para que sean parte activa de la vida cultural, recreativa y deportiva.

La Ley 301 de 1997, en su Artículo 11, cubre al momento de realizar la práctica deportiva, en tanto, refiere a que ningún sujeto con discapacidad mental podrá ser privado de su derecho a recibir tratamiento médico, psicológico, psiquiátrico, adiestramiento, educación y rehabilitación física o psicológica; es importante saber que una persona con discapacidad tiene el beneficio de ingresar a unidades deportivas públicas y privadas con su acompañante sin ningún costo, ya que son ayudas que el gobierno brinda para que puedan lograr y mantener la máxima independencia, capacidad física, mental, social y vocacional y

la inclusión y participación plena en todos los aspectos de la vida. Esta importante ley, permite trabajar con el individuo y mejorar sus condiciones de vida a través de la práctica deportiva.

## **7.2 Referente conceptual**

### **7.2.1 Actividades físicas acuáticas**

El medio acuático se utiliza en los tratamientos de fisioterapia y para distintas patologías, entre las que se incluye la Parálisis Cerebral Constituyen un concepto en el que la adaptación psíquica y la restauración del control del equilibrio corporal son de vital importancia y ocupan el primer lugar en las demandas de mayor actividad en el agua; este medio causa por si solo factores benéficos en el cuerpo como lo son la normalización de la temperatura corporal, la facilidad de movimientos y el no desgaste de las articulaciones produciendo menor impacto y mejor movilidad para ejercicios de mayor exigencia

En un adecuado tratamiento con unos objetivos claros se pueden obtener muchos efectos terapéuticos mientras se van desarrollando otras actitudes y habilidades como son:

Conocimiento: el movimiento como instrumento cognitivo fundamental de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno. Por medio de la estructura de sus percepciones sensomotrices -situación espacial, propia y de los otros: compañeros y/o adversarios, materiales, etc.- el individuo adquiere conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea.

Anatómico - funcional: mejorando e incrementando, mediante el movimiento, la propia capacidad físico-motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.

Estética y Expresiva: se dan manifestaciones y situaciones que, a partir de gestos, movimientos, tienen una clara intención expresiva su cuerpo se fortalece y genera confianza y seguridad de movimientos y actitudes, se trabaja la parte física y psicológica el individuo se mantiene más seguro de sí mismo.

Comunicativa y de relación, teniendo la segura se comienza a incentivar el sentido de relación interpersonal en tanto que individuo utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas.

Higiénica, relativo a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, así como la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones.

Agonista, el individuo puede demostrar su destreza, y superar dificultades a través del movimiento corporal comienza la relación deportiva y la demostración de destrezas al mismo tiempo que las correcciones personales de las falencias.

Catártica y Hedonista, en la medida en que las personas a través de las actividades acuáticas se liberan de tensiones, restablecen su equilibrio psíquico, realizan actividades de ocio y, gracias a todo ello disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

Compensación, en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual

El medio acuático contiene formas terapéuticas ideales para un individuo que padece de parálisis cerebral y espasticidad la forma acuática cálida es la más recomendable para sus tratamientos ya que reduce el tono muscular, lo que a su vez permite un movimiento más eficiente, por lo que también resulta útil para el tratamiento.

Por otro lado, lo que puede empezar como una actividad especialmente motivador ya que al trabajar en la gravedad cero del agua los aspectos psicológicos que el paciente asocia con el dolor y el movimiento prolongado y repetitivo por este padecimiento son borrados al momento de implementar el medio acuático como herramienta fundamental, se puede transformar con el paso del tiempo en una de las mejores formas de trabajar su aspecto psicomotriz, considerando la adaptación a la poca posibilidad de movimiento y el dolor que se puede causar en otro medio.

La actividad física en el agua ha demostrado ser beneficiosa para la salud en distintos grupos de población y la estimulación temprana también es efectiva en los bebés de riesgo. Nair (2013) observa que la estimulación temprana durante 1 año resulta efectiva en los niños con parálisis cerebral, a la hora de favorecer el neurodesarrollo. Estos efectos son beneficiosos hasta los dos años post intervención.

Determina que el tratamiento intensivo (más de 3 sesiones semanales) suele tener un efecto mayor que el tratamiento no intensivo (menos de 3 sesiones semanales) sugiere que los niños desarrollan cambios significativos de frecuencia cardiaca mientras participan en un programa de natación. La disminución de dicha frecuencia permite a los bebés realizar ejercicios de habilidades motoras acuáticas básicas de forma más enérgica y con un comportamiento menos estresante.

Del mismo modo, la actividad acuática presenta un menor riesgo de lesiones, porque la intensidad es adaptable a las características de cada niño. También mejora la fuerza muscular y la resistencia, así como la motivación, el estrés y el trabajo en grupo. Se descargan tensiones mentales, físicas y tiene un efecto masaje, mejora la coordinación, la

agilidad física y las pulsaciones. En general, los resultados son excelentes, tanto en el eje físico como en el psicológico

Huztler (2013) dice que la posibilidad de trabajar sobre los tres ejes clasificando los ejercicios dividiendo al cuerpo en los ejes frontal (adelante-atrás), sagital(derecha-izquierda), y transversal (miembros superiores- miembros inferiores) para así obtener un mayor control y exponer al individuo a un esfuerzo progresivo, aunque el trabajo sobre los desplazamientos en el medio acuático implica exclusivamente a las habilidades específicas en este medio y no influyen en modo alguno en los desplazamientos efectuados en el medio terrestre.

Las características del agua y la presión que ofrece sobre todo el cuerpo favorece el trabajo de la habilidad del equilibrio del individuo, la eficacia de la actividad física acuática también queda demostrada con niños y adolescentes que padecen PC, en lo que se refiere a la duración del proceso de rehabilitación, la intensidad y la frecuencia (número de veces por semana) de las intervenciones.

Por otro lado, García-Giralda (2015) lo considera como un aprendizaje lógico para moverse en el medio acuático. La natación se considera como actividad terapéutica, si todos los programas de habilitación se planifican teniendo en cuenta las actividades recreativas acordes con el diagnóstico individual, el individuo adquirirá múltiples ventajas, tanto de naturaleza física como psíquica. Por ello, cada vez existen más centros que utilizan el medio acuático como parte complementaria del tratamiento habilitador o rehabilitador. Los niños adquieren una mayor confianza en sí mismos, mejoran su autoestima y su capacidad de concentración, experimentan nuevas sensaciones y aumentan las posibilidades de relacionarse con los demás.

Se trata de combinar el medio acuático con el acondicionamiento físico y la natación. Según comentan Moreno y Gutiérrez 1998 dos educadores físicos de la universidad de Murcia España en su investigación fitness acuático el movimiento realizado en el medio acuático ejerce cierta fuerza en contra, lo cual ocasiona que el cuerpo realice un esfuerzo total que estimula el cuerpo de pies a cabeza.

Por lo tanto, se da otro punto a favor para el medio acuático en cuanto al estímulo que se quiere generar en un cuerpo, los ejercicios por muy simples que se indiquen van a generar un estímulo elevado siendo realizados dentro del medio y es recomendado para todo tipo de terapias en especial las terapias de estabilización funcional motriz en las cuales se trabaja la normalidad en la ejecución de los movimientos

Por esto se tomaron ciertos puntos utilizados por estos educadores en esta tesis, se busca el fortalecimiento motor y de ahí se espera ver los resultados se trata de que el agua nos sirva como un medio en el cual se pueda ejecutar fuerzas contrarias para así generar el desarrollo y fortalecimiento muscular que va a ayudar con la buena coordinación y un mejor desarrollo de diversas actividades tanto físicas como cotidianas para los individuos que lo practiquen.

El agua no va a ser un limitante va a ser un medio de transmisión de fuerza y se vuelve una ayuda, los ejercicios que ellos proponen son ejercicios que obliguen al cuerpo realizar flexión y extensión principalmente en las extremidades que sean posibles y en las otras abducción y aducción o rotaciones de manera continua de aquí se generaron algunos ejercicios para el trabajo con el individuo de la tesis los cuales generaron muy buenos resultados en especial cuando se dejaban de utilizar ejercicios motrices y se comenzaba con los ejercicios basados en natación.

### **7.2.2 Coordinación motora**

La discapacidad para una coordinación motora normal está sujeta a una cantidad de variantes las cuales se detectan al momento de que una persona que padezca de P.C. realice sus actividades cotidianas con dificultad para interactuar o manipular objetos, esto unido a que el mundo de hoy está diseñado para personas que se les puede llamar normales.

La falta de escenarios la dificultad de la accesibilidad a un tratamiento o a herramientas que faciliten el desplazamiento hace más complejo el libre desarrollo para individuos con discapacidad y que implica generar una dependencia de terceros para poder tener un diario vivir parecido al común, generando un malestar y pensamientos de cierto rechazo u olvido de la sociedad.

La Parálisis cerebral genera un gran número de condiciones neurológicas afectando la coordinación motora, estas involucran los sistemas nerviosos de los individuos tanto cerebral como muscularmente, entre las discapacidades de habla, cognitiva y de aprendizaje lo cual impide a el individuo tener una correcta comunicación y un ideal aprendizaje de movimientos efectuados con calidad, limitaciones en extremidades y dolores y dificultades físicas y motoras.

llegando a requerir asistencia técnica para poder tener desplazamiento esta limitación permite a el individuo realizar movimientos y desplazamientos forzosos con dolor y limitación de su arco de movilidad lo cual no permite una calidad de vida en las personas con este padecimiento.

Este tipo de limitaciones están clasificadas por la necesidad del individuo de requerir más ayuda según su tipo de P.C. Empezando desde un nivel leve en personas que no



necesitan más del 30% de ayuda para realizar sus actividades cotidianas hasta un nivel avanzado en donde no hay probabilidad de introducirse en un ambiente normal.

Teniendo en cuenta el escenario actual Las Dras. López y Valenzuela (2015) proponen una serie de posibles soluciones,

1. Adaptar los aspectos escolares en todos los campos, ya sea acceso como los medios académicos por medio de capacitaciones a los profesores en donde se tenga una guía y cronograma a la medida de todas las condiciones del alumnado sin excluir ninguno en especial aquellos que poseen algún tipo de discapacidad, y por ultimo un buen ambiente y climas escolar en donde se fomente el respeto, autocuidado y cuidado en equipo, y el más importante el estímulo desde la niñez a la autonomía para no crear discapacidades psicológicas establecidas por el entorno, como trastornos de poca autoconfianza, las doctoras dicen que a pesar que estos individuos tienen deficiencias cognitivas y físicas poseen también costumbre naturales del hombre como sentir vergüenza e inconformidad hacia él y su cuerpo por ello se busca un equilibrio de sanidad corporal y psicológica.

2. Y modificaciones físicas y arquitectónicas que puedan hacer que todos tengan un libre desarrollo en los espacios sin mayor dificultad, como ascensores, rampas, baños para personas con movilidad reducida, barandas, mobiliario etc. Esto con el fin de minimizar las barreras psicológicas, académicas físicas que la sociedad ha levantado frente a una población vulnerable.

Las personas con discapacidad de coordinación motora causado por parálisis cerebral en etapas de desarrollo son su diario vivir, tienen muchas falencias no solo con su movilidad sino con el medio en el que se desenvuelven hoy en día se ve adaptación para personas con

discapacidades en medios deportivos y es una gran fortaleza solo utilizada para la rehabilitación fortalecimiento y adaptación física.

Una persona con Parálisis cerebral con problemas de coordinación motora debe ser acompañada en todo momento como dice Martínez (2013) se trata de estabilizar los sentidos de las personas con parálisis cerebral, sentidos físicos y psicológicos la no dependencia de otra persona va a ser un gran progreso para ese individuo pero la no dependencia no solo debe ser en el área de adaptación, el individuo debe sentirse capaz de valerse por sí mismo en todos los medios para que psicológicamente note el avance y quiera seguir con el proceso.

Una persona que por medio de la adaptación al medio acuático puede desplazarse a través del esfuerzo causado por el agua de un lugar a otro tomar un objeto con precisión y llevarlo hasta otro punto es capaz de realizar su marcha de una forma adaptada pero exitosa al desplazarse y realizar sus tareas cotidianas.

Al momento de trabajar la coordinación motora se deben tener en cuenta varios aspectos para así diseñar una serie de ejercicios que resulten benéficos para los individuos con quienes se va a trabajar, la coordinación motora abarca consigo una serie de beneficios para la vida cotidiana que bien trabajados pueden resaltar un avance en personas con déficit de esta cualidad.

Como califica Zubiaur Marta (2013) en su libro psicología del deporte al momento de trabajar la coordinación motora como cualidad principal en un individuo que no la posee o que la tiene en un nivel bajo se debe tener en cuenta por qué no la posee, alguna

discapacidad, algún trastorno y de ahí calificar como se puede conseguir nuevamente o desarrollar esta misma.

Dice que el sexo de la persona, su nivel de efectividad y su interés en el desarrollo son las razones principales para iniciar el proceso según muestra algunas investigaciones en las cuales se tomó como muestra cierta cantidad de niños y niñas con parálisis cerebral en la cual se observó que los niños por su capacidad corporal desarrollan más rápido la coordinación motora que las niñas utilizando en ambos grupos los mismos ejercicios y en la misma cantidad, pero ellas se desarrollaron más con la coordinación fina.

Esto fue de ayuda en la tesis para verificar la consistencia de las actividades y brindo una respuesta a saber que si se debe manipular la corporalidad para encontrar los beneficios de las cualidades físicas en este individuo.

### **7.2.3 Parálisis cerebral**

La parálisis cerebral PC es un síndrome cuyo origen está localizado en el Sistema Nervioso Central SNC, en la primera neurona o neurona motora superior; eso implica que casi todas las personas con PC presentan, además de los defectos de la postura y movimiento, otros trastornos asociados.

La PC es considerada un problema de salud pública a nivel mundial, siendo esta la principal causa de discapacidad infantil. La incidencia mundial ha permanecido estable durante los últimos años, presentándose alrededor de 2 a 2.5 casos por cada 1,000 nacidos vivos. De los antecedentes históricos de la parálisis cerebral, han surgido múltiples investigaciones que permiten construir un concepto integral de todas las alteraciones físicas esqueléticas que lleva consigo la parálisis cerebral.

La Parálisis Cerebral PC o encefalopatía estática son una serie de trastornos del control motor que producen anormalidades de la postura, tono muscular y coordinación motora, debido a una lesión congénita que afecta al cerebro inmaduro y de naturaleza no progresiva, persistente estática con tendencia, en los casos leves y transitorios, a mejorar, o permanecer toda la vida. Es controversial a tal punto, que desde 1960 al 2007 se han propuesto hasta 15 definiciones por diferentes autores y todavía no está clara ni unánimemente aceptada. La definición actual es: trastorno del desarrollo del tono postural y del movimiento de carácter persistente, que condiciona una limitación en la actividad, secundario a una agresión no progresiva, a un cerebro inmaduro. En esta definición, se incluye el concepto, fundamental de que: en la Parálisis Cerebral PC el trastorno motor estará acompañado frecuentemente de otros trastornos sensitivos, cognitivos, lenguaje, perceptivos, conducta, epilepsia, musculo

esqueléticos cuya existencia o no, condicionará de manera importante el pronóstico individual de estos niños.

Según Babeth (2013) la topografía de la parálisis cerebral se divide en los diferentes tipos de lesiones encontradas en los hemisferios cerebrales de pacientes diagnosticados con parálisis cerebral:

1. Lesión cerebral para sagital: Involucra la corteza cerebral bilateral y existe una necrosis de la materia blanca del aspecto supero medial y las convexidades posteriores. Esta lesión involucra a la corteza motora que controla las funciones proximales de las extremidades, por lo que este patrón de lesión casi siempre se encuentra relacionado con una cuadriplejía espástica.

2. Leucoma lacia peri ventricular: Es la más común en los pacientes prematuros. Se refiere a una lesión en la materia blanca cerebral, generalmente con mayor afección alrededor de los ángulos de los ventrículos laterales, con una pérdida de todos los elementos celulares. Debido a que las fibras que brindan información a los miembros pélvicos, generalmente se implican en este tipo de lesión y se generará un patrón espástico de los mismos, con menor afección de los miembros torácicos, dando lugar a una diplejía espástica. Cuando el daño es severo, las fibras cercanas al quiasma óptico que es la parte del cerebro donde se entrecruzan parcialmente las fibras axónicas de los nervios ópticos, también se verán involucradas, produciendo alteraciones visuales, cognitivas y en ciertos casos se presentará junto con un patrón de cuadriplejía espástica.

3. Necrosis cerebral isquémica focal y multifocal: Se caracteriza por la lesión de todos los elementos celulares causados por un infarto con patrón vascular, en donde la arteria

cerebral media izquierda es generalmente la más afectada. Las secuelas clínicas de la necrosis cerebral se manifiestan casi siempre como una hemiplejía. En casos severos, esta lesión se puede manifestar como una cuadriplejía acompañada de eventos convulsivos.

4. Estrato marmóreo: Es una lesión rara que se caracteriza por la lesión en los ganglios basales esta se aplica al conjunto de masas de sustancia gris situado dentro de cada hemisferio cerebral, y estas son cuerpo estriado, amígdala cerebral o núcleo amigdalino y el claustró (tálamo, núcleo caudado, globo pálido y putamen), cuyo patrón clínico se manifiesta en alteraciones coreoatetósicas estas son contracciones musculares involuntarias, impredecibles y rítmicas con movimientos lentos, irregulares y continuos. Ocurre fundamentalmente en dedos y manos. Se asocian a enfermedades neurológicas severas, secuelas de asfixia, trauma de parto, parálisis cerebral e hiperbilirrubinemia.

5. Necrosis neuronal selectiva: Es la lesión más común en la encefalopatía hipoxo-isquémica que se define como el síndrome neurológico, que aparece en el recién nacido tras un episodio de hipoxia y/o isquemia acaecido durante el periodo perinatal esta ocurre generalmente en asociación con otros patrones de lesión.

En la variedad espástica es de gran importancia la zona topográfica afectada para poder realizar una adecuada clasificación y poder mermer tratamientos exitosos, sobre todo hablando de tratamiento quirúrgico; Killighan (2016) dice que los distintos tipos de trastornos espásticos dan lugar a la siguiente clasificación topográfica:

1. Hemiplejía: Sólo un hemicuerpo comprometido. Hay mayor afección en el miembro superior que en el inferior y una discreta prevalencia de afección del lado derecho. En estudios de resonancia magnética nuclear, generalmente se observa un infarto vascular de la

arteria cerebral media. En niños a término, es muy probable que se presente de fondo una causa prenatal. Los pacientes presentan un patrón de marcha hemipléjico y puede encontrarse alteraciones asociadas como déficit visual en 25%, retraso cognitivo en 28% y episodios convulsivos en 33% de los casos. El tratamiento quirúrgico va encaminado a mejorar el mecanismo de la marcha y la utilización más funcional de la mano o miembro torácico en conjunto.

2. Diplejía: Este patrón es el que clásicamente se conocía como enfermedad de Little. El 80% de los pacientes prematuros que evolucionan hacia una parálisis cerebral, presentan este patrón que se correlaciona con una hemorragia interventricular entre las semanas 28 a 32 de gestación. Los estudios de imagen por resonancia magnética, muestran lesiones para ventriculares o en algunas ocasiones hemorragias pro encefálicas. Usualmente, existe una historia de hipotonía, que es la disminución de la tensión o del tono muscular, o de la tonicidad de un órgano, poco tono muscular. Se observa un mayor retraso en el desarrollo psicomotor, especialmente en el área motora. Se presenta espasticidad con contractura de los músculos aductores y flexores de la cadera, así como del gastronemio, y en la mayoría de los casos, se puede presentar alguna alteración asociada como el estrabismo en el 50% y el déficit visual en el 68% de los casos, mientras que otras asociaciones son crisis convulsivas de 20 a 25% y retraso cognitivo en el 30% de los casos. El tratamiento quirúrgico se encamina en mitigar las contracturas musculares y favorecer con ello el patrón de marcha.

3. Cuadriplejía: Es la afección más grave de todas, que se caracteriza por una alteración de las cuatro extremidades, en compañía de una hipotonía del tronco e hipertonía apendicular y no existe ni se logra el control cefálico y del tronco. Generalmente, sus

antecedentes son complicaciones y asfixia perinatal. El 50% de los casos tienen origen prenatal, 30% perinatal y el 20% postnatal. Frecuentemente, se pueden observar opistótonos que pueden llegar a mantenerse durante largos periodos. Se observa una importante alteración en la deglución y alimentación secundaria a un compromiso pseudobulbar y cognitivo importante en más del 85% de los casos. Se consideran pacientes de custodia y en estos casos el tratamiento quirúrgico va encaminado a facilitar la higiene del paciente.

En las investigaciones recientes de Valdez (2017) se analiza una clasificación de PCI a nivel clínico, las cuales son: espástica, disquinética, atáxica, hipotónica y mixta.

#### Tipos Clínicos.

PCI Tipo Hemiplejía Espástica Congénita: Afectación motora unilateral, habitualmente de tipo espástico. Esta PCI es de origen congénito, si ocurre antes del final del período neonatal, y adquirido si ocurre después.

Habitualmente este tipo de PCI es asintomática en el período neonatal, con intervalo silente hasta los seis meses en un 90% de los casos. Se observa debilidad unilateral de predominio distal y espasticidad más frecuente en varones y en el lado derecho del cuerpo. El primer signo suele ser el uso preferencial de una mano para agarrar los objetos en niños menores de un año. El brazo parético presenta el codo en flexión y pronación con la mano empuñada. La afectación del miembro inferior se hace evidente de forma más tardía cuando el niño inicia el gateo y la marcha.

PCI Tipo Diplejía Espástica Congénita: Es una afectación motora bilateral, en donde los miembros inferiores son más afectados que los superiores y es la forma más común de PCI



40% del total. En la diplegía espástica, el signo más sobresaliente es el aumento del tono muscular en las extremidades inferiores. Tras una fase silente de seis a doce semanas, aparece una hipotonía inicial seguida de un aumento del tono muscular. Con el niño en posición supina, al tratar de traccionarlo por ambos brazos para sentarlo, se aprecia sensación de rigidez y espasticidad en los miembros inferiores. Más tardíamente, con el niño en posición vertical, las piernas se mantienen en extensión y aducción (posición en tijeras) y se observa hiperreflexia que es la exageración de los reflejos generalizada con signos piramidales y contracturas articulares. Por otro lado, la diplegía atáxica se asocia a un componente atáxico, temblor e inestabilidad del tronco, que impide en la mayoría de los casos la bipedestación y la marcha. Hay dos formas clínicas: Diplegía espástica y atáxica.

PCI Tipo Cuadruplejía Espástica Congénita: Es la forma más grave de PCI. Se caracteriza por una espasticidad bilateral que predomina en miembros superiores y afectación de la musculatura bulbar, ausencia de habla, disartria significativa y alteraciones perceptivo-sensoriales. Los problemas con la alimentación y las aspiraciones pulmonares son muy frecuentes. Es un problema médico y social importante, ya que los pacientes son totalmente dependientes (alimentación, cuidados personales) y padecen importantes deformidades. Las formas clínicas son: tetraplejía, diplejía, triplejía, hemiplejía, monoplejía.

PCI Tipo Disquinética o Atetosis Congénita: Los bebés entre cinco y diez meses suelen manifestar los primeros síntomas como la excesiva apertura bucal, hipotonía general con hiperreflexia, seguida de movimientos involuntarios de miembros. El cuadro clínico puede no completarse hasta los dos años de edad. El control del tono axial está alterado, interfiriendo la sedestación y una bipedestación estable. Se presenta un trastorno de la

musculatura buco-faríngeo-laríngea. Hay babeo importante y el paciente presenta movimientos involuntarios (atetosis, distonía, corea). La principal discapacidad es la imposibilidad de organizar y ejecutar adecuadamente movimientos propositivos, coordinar movimientos automáticos y mantener la postura. Hay tres formas clínicas: coreoatetósica, distónica y mixta.

PCI Tipo Atáxica Congénita: En este tipo de PCI se presentan signos y síntomas cerebelosos. Se le conoce también como Ataxia Cerebelosa No Progresiva. Puede no empezar hasta después del primer o segundo año de edad, aunque la mayoría suelen presentar hipotonía en la época de lactante y retraso madurativo motor. Los primeros síntomas suelen ser oscilación del tronco para intentar mantener la sedestación. Posteriormente, se aprecia una clara ataxia y temblor intencional e hipotonía muscular. Hay tres formas clínicas: diplejía atáxica, ataxia simple y síndrome de desequilibrio.

PCI Tipo Hipotonía Congénita: Este tipo de PCI es poco frecuente y los lactantes presentan hipo tonicidad y debilidad de las piernas. A menudo se asocia con un retraso en los logros del desarrollo y en la existencia de reflejos tendinosos profundos, normales e hiperactivos. Cuando estos niños se sujetan por debajo de los brazos, flexiona ambas piernas por las caderas.

PCI Mixtas: En este tipo de PCI se presentan signos y síntomas espásticos y extra piramidales. Los patrones de afectación motora son consecuencia del compromiso de amplias zonas encefálicas, con secuelas de deterioro de ganglios basales, corteza y región subcortical.

## Características clínicas de los diferentes tipos de parálisis cerebral.

### Parálisis cerebral espástica

De acuerdo con lo planteado por Robaina, Riesgo, & Robaina. (2007) en su artículo “Evaluación diagnóstica del niño con parálisis cerebral” donde se da cuenta de que un alto porcentaje de pacientes con este tipo de discapacidad presentan signos de espasticidad, demostrados en dos formas; Unilaterales y bilaterales.

Se plantea que las formas unilaterales son las hemiplejias, donde existe la afectación motora de los miembros de un mismo lado del cuerpo y que generalmente se afecta el miembro superior, lo anterior es causado por diversos factores como infartos cerebrales prenatales y perinatales. Asimismo, se menciona que un primer indicador de este tipo de discapacidad puede ser la presencia del puño cerrado en los primeros meses de vida y existen afectaciones en la extensión de la muñeca, el antebrazo y la pinza digital. “La alteración del miembro inferior afectado se hace aparente después del primer año de vida, y pueden presentarse antes patrones anormales de locomoción, como retardo en el arrastre, el cual no sigue el patrón alternante normal”. De igual forma, se afirma que la extensión de la discapacidad se determina a partir de los tres años de edad.

Por otro lado, se menciona que las formas bilaterales de la parálisis cerebral son la cuadriplejia y la diplejía espástica, siendo la cuadriplejia considerada la PC más grave ya que sufren afectaciones los cuatro miembros por igual y en la diplejía, tal como su nombre lo indica se sufre afectación en los miembros inferiores y muy tenuemente de los miembros superiores. Generalmente, con este tipo de PC puede lograrse obtener una marcha independiente o con un poco de ayuda, a diferencia de la cuadriplejía. Tanto las formas

bilaterales como unilaterales se pueden manifestar principalmente por la hipotonía, es decir, por la disminución en el tono muscular o de la tensión, “los reflejos osteotendinosos exaltados, clono y reflejos posturales anormales.”

Las causas de la diplejía espástica son asociadas a la prematuridad y a la presencia de leucomalacia periventricular en estudios neuroimaginológicos generadas por hemorragias periventriculares e intraventriculares, corioamnionitis materna y respuesta inflamatoria fetal.

La afectación de los miembros inferiores es variable y puede variar desde la marcha en puntas de pie, debido al aumento del tono extensor a nivel de los tobillos, hasta la rigidez de miembros inferiores, con flexión de las caderas, rodillas y en menor grado, los codos, de modo que se presenta una postura de los miembros inferiores en tijeras.

Parálisis cerebral discinética.

La parálisis cerebral discinética es caracterizada por la poca facilidad de realizar movimientos voluntarios y donde los cuatro miembros se encuentran afectados con un grado de variación distinto. Esta PC tiene dos subtipos; distónica, en la cual se presentan dificultades en la regulación del tono muscular, puede estar acompañada de discapacidad cognitiva, epilepsia, entre otros y coreoatetósica que se caracteriza por el aumento anormal de la actividad muscular (hipercinesia) que causa afectación en el tono muscular. “Es esta forma el prototipo de PC asociado a encefalopatía bilirrubínica,<sup>8</sup> aunque ha sido reportada también en otros casos, como después de una encefalopatía hipóxico-isquémica grave” (Robaina, Riesgo, & Robaina, 2007).

Tanto en la forma distónica como en la coreoatetósica los reflejos primitivos son más prominentes y persistentes que en el resto de los tipos de PC. Los movimientos anormales desaparecen durante el sueño y se exacerban durante los períodos de estrés; son poco frecuentes las contracturas musculares. Estas pueden manifestarse de inicio como hipotonía y se manifiesta la discinesia entre el año y los 3 años de vida. A menudo se observan problemas neuromotores, salivación, disartria y dificultades para la alimentación.

#### Parálisis cerebral atáxica.

La parálisis cerebral atáxica no es tan común y se trata de incapacidad de coordinar la actividad motriz y se evidencia clínicamente por el hiper extensión de las rodillas presentes en la marcha, esto en lo relacionado con la motricidad gruesa, en lo que respecta a la motricidad fina pueden evidenciarse temblores intencionales o incapacidad para el control muscular. “En los primeros años de vida estos niños pueden presentarse con hipotonía con reflejos tendinosos profundos normales. Es preciso diferenciar esta forma de parálisis de otras enfermedades hereditarias y metabólicas, así como de tumores y malformaciones de la fosa posterior.”

#### **7.2.4 Natación**

La natación es un ejercicio corporal que se originó en los comienzos de la historia de la humanidad siendo este importante para todos los territorios ya que, para conseguir el alimento, la caza, vencer obstáculos con agua, guerras y se consideró un factor higiénicos y promotor para la salud.

Los habitantes de territorios costeros y de las comarcas atravesadas por ríos se consideraban los más expertos en las actividades realizadas en aguas debido a su continuo acercamiento con el medio acuático. Individuos de la prehistoria como son los egipcios y los asirios dan pruebas de cómo era la natación con pinturas rupestres, impresiones de sellos, dibujos en rocas.

En Europa, ciudades como roma y Grecia considero de mucha importancia el medio acuático, apreciando así el carácter del baño y formo parte de privilegios para las clases dominantes, de la educación físico militar, educación para niños, jóvenes e incluso mujeres.

Los movimientos y la postura adecuada en el agua se descubrieron por el ser humano desde que entro a este medio, siendo de vital importancia la razón, la continuidad y pasando de generación en generación el hombre se convierte en una de las criaturas más versátiles dentro del agua

El hombre inicio un conocimiento por el nadar descubriendo así que la posición horizontal es fundamental para un mejor desplazamiento en el agua, también crea movimientos, descubre cuáles de ellos dan un mejor desplazamiento, además de movimientos que causan la inmersión y como odia coordinar unos y evitar otros. Así, cuando se estableció la coordinación de movimientos en el agua nació la natación.

Las tribus nómadas se consideraba que eran buenos nadadores ya que debían salvar ríos, lagos, lagunas así se usaran ayudas como canoas era de vital importancia que los individuos supieran nadar.

Los deportes eran de gran importancia porque eran considerados unos rituales para honrar a los dioses en la cultura indígena. Las practicas acuáticas fueron cambiando radicalmente con el pasar del tiempo y la conquista de los españoles, la época de colonia es oscura para el deporte ya que la santa inquisición castigaba a las personas que se bañaban y nadaban ya que se consideraba pecado.

Se comenzaron a construirse baños y albercas en el siglo XIX y empezó a resurgir la natación con diferentes finalidades como lo son medidas de trabajo, acción militar, deportes y recreación.

Algunas citas de conceptos de natación son:

Según Asilio Rarac (1998): -la nación es un arte que una vez adquirido permite al hombre sostener el cuerpo en el agua, o sumergido a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que desea. -

Para Augusto Pila Telenna (1988): - natación es el ejercicio físico que una vez adquirido permite al hombre sostener su cuerpo en el agua o sumergido a voluntad y maniobrar en la posición y dirección que desee dependiendo de dos factores: flotación y propulsión. -

De acuerdo con Korag (1998): -natación es la acción de mantenerse y avanzar sobre el agua por medio del movimiento de las extremidades”

Para Chares A. Bucher (1997): -natación es el medio de locomoción recreativo y de preparación física. ES el método por medio del cual una persona se impulsa por el agua mediante movimiento de las manos, los brazos y las piernas.

Según González (1995): -Hoy en día, el termino natación, se ha sustituido por el de actividad acuática, el cual es más amplio y enmarca todas las posibilidades y enfoques que podemos plantear dentro del medio acuático.

Para Vilte y Gómez (1994): -Es una actividad humana que en relación con su medio ha ido evolucionando de acuerdo con sus solicitudes individuales y sociales presentándolo como una natación recreativa para la prevención y cuidado de la salud y la natación competitiva.

Si hablamos de natación adaptada se dice que es una actividad físico - deportiva que puede adaptarse a personas con movilidad reducida, La actividad física y el deporte adaptados son dos fenómenos sociales que se caracterizan por su trascendencia sobre las personas con discapacidad o movilidad afectada, como forma de ocupación del tiempo libre y como forma de terapia para sus limitaciones.

Para todas las personas el movimiento es un método fundamental en la vida. Según Bird, J.C. (1971) A partir del movimiento el cuerpo se adapta a las diversas experiencias e la vida cotidiana. El aprendizaje motor va más allá de esto, ya que ocasiona vivencias emocionales y cognoscitivas. A través de la movilidad se desarrollan la facultad de observación, la creatividad, la capacidad de coordinación, sentido del equilibrio, del espacio y del tiempo, ante situaciones lógicas, aumentando, de este modo las posibilidades de autocontrol.



La natación es una de las mejores formas para mejorar la movilidad y la capacidad física de la persona con discapacidad, Las propiedades del agua de hacer que un cuerpo pierda peso y que flote, reduce la deficiencia y da la posibilidad de mejor movilidad en el agua. Con una mejor condición física y psíquica, crece nuestra confianza teniendo mayores posibilidades de afrontar el trabajo cotidiano.

El trabajo en el medio acuático aparte de permitirnos realizar tareas de educación física de base en las que trabajamos el esquema corporal como la coordinación, nos permite el desarrollo del tono muscular el cual es fundamental para aquellas personas que se encuentran afectadas por alguna discapacidad, además puede ser una garantía de prevención, para no cursar hacia determinados cuadros clínicos no deseados; el control de la obesidad ya que el cuerpo pesa menos que el agua, por lo que podemos movernos con mayor facilidad y llevar una tabla de ejercicios sistematizada.

La natación adaptada según Lapierre, A. (1974) es clasificada como un método terapéutico asado en la pedagogía deportiva para desarrollar y mejorar las falencias de una persona en estado de discapacidad o imposibilitado de realizar una acción, dice que con este método acuático se puede recuperar hasta un 70% de su movilidad.

Siendo constantes y ejerciendo el método acuático se puede lograr más, es tan efectivo que se han realizado pruebas en diversos tipos de discapacidades y en todos se ha logrado un resultado, como se dice anteriormente la facilidad de este medio es su gravedad cero que el individuo pierda peso en el agua esa es la herramienta fundamental por la cual la natación adaptada y el medio acuático se ha liderado en la rehabilitación.

La discapacidad no significa que no se puedan realizar ciertas actividades como físicas, según Gómez, J. M., Miguel, R. P., & Fernández-Río, J. (2000) esta población tiene como derecho al igual que cualquier persona a la participación, por esto existen deportes y actividades físicas adaptadas para un buen desarrollo de sus cualidades físicas y además de un beneficio para muchos tipos de patologías, gracias a estas actividades ellos pueden disfrutar y mejorar su calidad de vida.

Para la población de discapacidad es un problema el hecho de que muchos se limitan, el deporte y la actividad física busca beneficios en lo social, físico y psicológico, además de ocupar su tiempo libre.

Es fundamental el movimiento en las experiencias del ser humano ya que se perciben nuevos espacios, concesiones y problemas. La capacidad de coordinación, sentido del equilibrio espacio y tiempo, la creatividad, la facultad de observación son capacidades que se desarrollan a partir de la movilidad en el ser humano, aumentando las posibilidades del autocontrol. Por esto se puede decir que la natación es de gran beneficio para la movilidad y el desarrollo de las cualidades físicas en la población de discapacidad ya que el agua es un medio para su fácil desplazamiento reduciendo deficiencias, da mayor estabilidad física y psíquica, mejora la condición física logrando así el crecimiento de la confianza al realizar la actividad física o deporte adaptado.

En los programas de natación su objetivo no solo es aprender a nadar, es la razón por la que se le da el matiz de adaptada ya que se busca que el individuo conozca al máximo las posibilidades del cuerpo en el agua y no solo la natación como disciplina deportiva.

El medio acuático permite que se realicen ejercicios de educación física en el que se trabaja el esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio, además de desarrollar el tono muscular importante para la población con discapacidad, el control de la obesidad aprovechando que el cuerpo pesa menos que el agua por lo que hay una mayor facilidad del movimiento y también el control de la fatiga en las personas por ser un medio en el cual se permite descansar o bajar la intensidad sin problemas.

El conocimiento del propio cuerpo también tiene relevancia en la natación adaptada ya que al utilizar el bañador el individuo se observa y enseña se propia imagen ayudando en la aceptación y conocimiento de lo real y generar un interés en mejorar, de este modo ayudando a desinhibirse y borrar falsos pudores y miedos.

Un ambiente socializador para la población con discapacidad es muy importante, por esto predomina los componentes lúdicos y recreativos, además del papel del profesor generando confianza para un mejor desarrollo general del individuo.

El ejercicio físico en el agua posibilita una mejora de la salud, por lo que la natación adaptada tiene como objetivos el dominar y conocer el medio acuático, conocer medidas higiénicas y de recuperación, además de la mejora de las capacidades físicas.

El aprendizaje de la natación para la población con discapacidad no se diferencia mucho del aprendizaje de la natación convencional ya que los métodos, metas y exigencias son las mismas, siendo así, según Gómez Miguel y Fernández Río (2000) " los diferentes enfoques de la natación son:

Planteamiento utilitario: Aprender a nadar se fundamenta en el aprendizaje básico que son los desplazamientos básicos, zambullidas, paradas y demás movimientos para poder tener autonomía de movimiento y sobrevivir en el agua.

Planteamiento educativo: tiene por objetivo complementar la formación integral del individuo utilizando el agua como medio más de la educación física.

Planteamiento recreativo: tiene por objetivo promover y ofrecer actividades de tipo lúdico que hagan el recinto acuático un lugar divertido y socializador. El individuo con discapacidad necesita los mismos estímulos personales que el resto de la población, por lo que el ocio ocupara un puesto importante en su desarrollo personal.

- Planteamiento de salud: tiene como objetivo mejorar los estados de salud, el mantenimiento físico, la reeducación funcional. Consiste en la adaptación de la actividad física realizada a las condiciones motrices del individuo que las ejecuta.

- Planteamiento competitivo: tiene por objetivo la formación y el entrenamiento de deportistas; su último fin es el rendimiento."

Para la población con discapacidad, las actividades físicas y deportes adaptados son una manera más alegre y estimulante de mejorar el equilibrio, la movilidad, el desarrollo de capacidades físicas, recuperar una capacidad funcional perdida y lo psicológico dando un recorte al periodo que necesita un individuo con discapacidad para superar las fases del proceso de rehabilitación como la agresividad, la resignación, la negatividad, así logrando la meta de la aceptación, recuperación de la confianza y la autoestima.

La adaptación del medio a las personas con discapacidad es un pilar importante para el libre desarrollo de esta actividad para las personas con discapacidad, los escenarios

deportivos también deben estar adaptados para la entrada y salida de las personas con una patología que dificulta su acceso.

Se supone que todas las piscinas deben ser accesibles para personas con discapacidad tanto su estructura como su climatización para así generar los efectos necesarios y acondicionamiento efectivo a todo tipo de población sin generar inclusión.

Cuando se habla de adaptación en natación no solo se trata de un entrenamiento ni una guía de ejercicios en pro de una mejora, este deporte es recomendado para el tema de la adaptación y por tanto debe englobar todos sus derivados, escenarios, vestuarios, entrenamientos, guías, entre otros ya que se busca beneficiar con confianza y progreso al personal incursionado en este tema.

La parte de los vestuarios también es importante una ropa cómoda para el medio que proteja, pero también permita el correcto movimiento y su libertad de expresión es lo adecuado sin importar el tipo de persona que ingrese a este medio.

## **8. Análisis de resultados**

En este capítulo, se explicarán los resultados del trabajo realizado, considerando que es un estudio de caso, se dio inicio a la actividad de intervención en el mes de agosto de 2017, momento en el cual se le evaluaron las habilidades básicas natatorias: inmersión, flotación, locomoción, respiración y saltos, pero el individuo no puede realizar los saltos por su tipo de discapacidad, parálisis cerebral de tipo diplejía espástica ya que esta patología afecto principalmente los miembros inferiores generando una contracción involuntaria en los tendones de las principales articulaciones de dichos miembros.

Debido a esto las articulaciones mantienen flexionadas evitando que este pueda desplazarse sin ayuda y tampoco realizar saltos, siendo esto un factor en contra por el cual se trabajó para el buen desarrollo de las habilidades básicas natatorias ya que el individuo técnicamente tuvo que iniciar el proceso desde cero para generar un fortalecimiento y una ganancia de flexibilidad y coordinación motora con ejercicios adaptados tanto para mejorar su calidad de vida como para mejorar su nado que es el objetivo planteado para esta tesis al mismo tiempo se trabaja todo en pro de la coordinación motora en el individuo.

El proceso se inicia porque en el momento de realizar las prácticas profesionales a uno de los autores de este trabajo, se le selecciono para realizar adaptación acuática a un joven de 29 años de edad diagnosticado con parálisis cerebral de tipo diplejía espástica, inicio el proceso de adaptación al medio acuático, encontrando una experiencia muy mínima y superficial, en el proceso se realizó una evaluación de las habilidades básicas natatorias, y la coordinación de la técnica de libre las cuales fueron solo observadas para verificar sus virtudes y debilidades para realizar una planeación de actividades acuáticas adaptada para el individuo.

Con esto se analizó que la patología que padece el sujeto de estudio, le impedía realizar algunas habilidades básicas que se observaron, por ejemplo, los saltos, no se encontró una manera específica similar a un salto para ingresar en el agua sin embargo se ideó una forma más segura que consta de acercarse con su caminador hasta lo más próximo de la orilla de la piscina para que él se siente en la orilla con las piernas en el agua y realice un impulso hacia adelante que lo deje caer sobre el agua.

En cuanto a la inmersión, el individuo se contraía mucho y sus brazadas eran muy lentas y sin fuerza, su patada era nula lo cual evitaba el desplazamiento hacia el fondo de la piscina, adicional a esto tenía sobrepeso y sus movimientos eran forzosos lo que hacía que no avanzara con la inmersión, realizando solo una inmersión superficial, se observaba dentro del agua su tren superior desde la cintura a la cabeza.

Su flotación es alta, se eleva muy rápidamente lo cual le ayuda a controlar esta habilidad ya que esta patología afecta en la disminución de la densidad ósea debido a la falta de movilidad a la poca vitamina D que produce y a la poca exposición al sol ya que, debido a su condición, poco sale de casa.

En cuanto a la respiración, no tenía el conocimiento de la correcta respiración en el medio, es decir, inhalar por la boca exhalar por la nariz otro punto en contra por el cual se debió iniciar a trabajar ya que es algo básico y necesario en los ejercicios realizados en el medio acuático.

La locomoción, se realizaba el desplazamiento sin técnica y su resistencia era poca, ya que al realizar desplazamiento de 25 metros se detenía en varias ocasiones a lo largo del recorrido de la piscina se sentía agitado y cansado se desplazaba sin técnica ya que sus

brazadas no las realizaba bien debido a la poca flexibilidad de las articulaciones de los hombros haciendo su desplazamiento muy lento.

En la evaluación técnica se observó que no había coordinación al realizar la técnica libre, ya que cuando ejecutaba la brazada, los miembros inferiores de inmediato se detenían, pero al realizar la brazada y la patada en ejercicios separados si había movilidad., al iniciar el aprendizaje esta coordinación natatoria de brazada con patada en el agua se le dificulta a cualquier tipo de población pero a la población con discapacidad y este caso un individuo con esta patología ya que tiene que hacer un esfuerzo físico mayor debido a condición

Se inicia con una evaluación diagnostica y primera sesión del test Halliwick dando como resultado las siguientes observaciones:

Teniendo como resultado las primeras falencias que se reconocen en el individuo para iniciar con el método adaptado de Halliwick e idear nuevos ejercicios que desarrollen y mejoren sus habilidades y sus actitudes básicas natatorias para que los resultados finales sean satisfactorios y notorios en su calidad de vida.



Tabla 2

| EVALUACIÓN INICIAL TEST HALLIWICK         |                                            |   |                  |    |   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------|----|---|
| Nombre<br>Fecha                           | Juan Sebastián Vásquez<br>Agosto/ 22 /2017 |   | Martínez<br>Edad | 29 |   |
| EVALUACIÓN                                | 1                                          | 2 | 3                | 4  | 5 |
| Entrada al agua                           |                                            | X |                  |    |   |
| Desvinculación                            |                                            | X |                  |    |   |
| Control de las rotaciones<br>transversal  |                                            |   | X                |    |   |
| Control de las rotaciones sagital         | X                                          |   |                  |    |   |
| Control de las rotaciones<br>longitudinal |                                            | X |                  |    |   |
| Control de las rotaciones<br>combinadas   | X                                          |   |                  |    |   |
| Empuje ascendente                         |                                            | X |                  |    |   |
| Equilibrio en reposo                      |                                            |   | X                |    |   |
| Desplazamiento con ayuda                  |                                            | X |                  |    |   |
| Noción de natación                        |                                            | X |                  |    |   |

fuelle elaboración propia

Este test se realizó para tener un diagnóstico inicial del procedimiento que ya tenía el individuo y organizar las sesiones de entrenamiento y cada tema que se debe trabajar en sus ejercicios adaptados para mejorar sus falencias y mantener sus virtudes en el medio, todo esto se enlaza con los objetivos que se querían alcanzar para mejorar la calidad de vida del individuo y se observó lo siguiente:

1. Entrada al agua: como se dijo anteriormente al no poder caminar sin ayuda se le dificulta bastante ya que su herramienta fundamental es el caminador, se ve temeroso y poco a poco debe bajar para sentarse en el borde de la piscina y lentamente ingresar al agua con ayuda de sus brazos.
2. Desvinculación: la marcha inicialmente se evaluó con un gusano en los brazos para mantener el equilibrio ya que debido a su condición en los miembros inferiores suele irse a un lado, esta marcha la realiza lentamente.
3. Control de las rotaciones transversal: en este punto se evalúa el desplazamiento superior e inferior del cuerpo y se observa la posición del cuerpo en prono y supino siendo este el punto en que mejor se desarrolló debido a su alta flotabilidad por su poca densidad ósea lo cual hace que el cuerpo pierda peso y se eleve con la gravedad del agua.
4. Control de las rotaciones sagital: en este punto también se ve afectado el equilibrio por lo tanto no se ve una buena respuesta al desplazamiento lateral al intentar realizar la rotación lateral lo hace solo con ayuda de sus brazos por lo

que pierde su equilibrio rápidamente al no tener control de los pies en el fondo del agua

5. Control de las rotaciones longitudinal: debido a que su flotación es buena en posición prono y supino, después de ubicarse en esta posición la rotación longitudinal no se le dificulta tanto y la puede realizar, pero con ayuda.
6. Control de la rotación combinada: el control de la rotación combinada es muy bajo ya que para realiza muy lento el cambio de una rotación a otra y no tiene dominio total de ninguna de ellas.
7. Empuje ascendente: en este punto el individuo aprende a manipular la inmersión y elevación natural del agua, el dividuo se encuentra con dificultad para realizar este ejercicio por sus miembros inferiores que no le ayudan a una correcta propulsión que le genere impulso hacia abajo ni arriba.
8. Equilibrio en reposo: debido a su poca tonicidad muscular este posee poca fuerza y equilibrio por esto se le dificulta bastante controlar el cuerpo en la marcha.
9. Deslizamiento con ayuda: para iniciar los deslizamientos se realizaron sin ayuda observando que se detenía en varias ocasiones fatigado por el movimiento solo de sus brazos y la densidad y la inmovilidad de los miembros inferiores que ocasionaron que no terminara una piscina, luego con un gusano ubicado en la cadera para mantener la flotación de sus miembros inferiores.

10. Noción de natación: el individuo reconocía los cuatro estilos de la natación, pero solo tenía la noción práctica de libre realizando deslizamientos hacia adelante pero su técnica es incorrecta debido a que tiene muy poca flexibilidad en sus articulaciones de los miembros superiores y cuello no permitiéndole elevar bien sus brazos ni elevar la cabeza para la correcta respiración, sino que la realizaba hacia adelante además no combinaba la patada con la brazada.

Después de realizar esta observación se programaron 3 clases a la semana de una hora de intensidad de trabajo en el agua, el cual se realizó en el Imder Palmira.

Para comenzar, se inició a trabajar la marcha en el agua como parte del calentamiento en todas las sesiones, adicionándole el desplazamiento con dos piscinas de libre y que además se trabajaron las habilidades básicas a excepción del salto ya que este no lo puede realizar, esto debido a que el joven manifiesta que él no podía sostenerse por sí solo y no tiene fuerza en las piernas para realizar un salto.

Desde el principio se determinó sobrepeso en esta persona, no se pudo tomar el peso exacto porque es importante una postura erguida en la persona para dar un peso real, y este tipo de patologías afecta notoriamente la postura, -cifosis dorsal- es una desviación anormal de la columna vertebral; por esto la adaptación que se diseñó también incluye al trabajo aeróbico para la pérdida de peso y una disminución del impacto contra el suelo en la marcha, además del desarrollo de la coordinación motora, ya que en la evaluación de la técnica se observó que no había coordinación al realizar la técnica libre, cuando ejecutaba la brazada, los miembros inferiores de inmediato se detenían, pero al realizar la brazada y la patada en ejercicios separados sí había movilidad.

Para realizar cualquier tipo de movimiento tiene que existir una coordinación y sincronización en las estructuras que intervienen en el movimiento, en este caso estamos enfrentándonos como ya está mencionado anteriormente a una enfermedad que en algunos casos no solo afecta el sistema nervioso central sino también el sistema motor y muscular por lo tanto el individuo con el cual se trabajó esta tesis no tiene un 100% de su movilidad.

Imagen 11: Entrada en el agua del individuo



Fuente propia.

En este orden de ideas se observa que el individuo comienza con una capacidad de coordinación gruesa relativamente baja, se puede decir que las habilidades que ya están adquiridas son obtenidas para suplir sus necesidades básicas diarias, desplazarse con ayuda de su caminador, levantarse, vestirse, comer, entre otras.

Al iniciar con el proceso el individuo tiene un nivel bajo en especial los miembros inferiores de coordinación gruesa, por lo que debe ser trabajado para generar un mayor control en el medio y fuera de el para así asegurar una mejor calidad de vida.

Al ingresar en el agua se observa que sus brazadas son débiles al igual que su patada, se observa que su tono muscular es débil, pero tiene idea y no es temeroso al medio por lo tanto puede iniciar con un trabajo de coordinación gruesa y fortalecimiento en el medio acuático.

Cuando el individuo inicio el proceso sus brazadas eran incorrectas ya que realizaba la brazada subacuática y se dificultaba la elevación del brazo para realizar la fase aérea de la brazada por lo que necesitaba de más esfuerzo físico para desplazarse y por medio de ejercicios para la coordinación gruesa se observó que ya la fase aérea mejora levemente aumentando la elevación de sus brazos y una mejora en la patada aunque no es muy trabajada frecuentemente en el diario de campo por el hecho de que sus miembros inferiores tienden a contraerse involuntariamente, otra observación es que debido a que el no camina sin la ayuda de su caminador se le dificultaba la entrada al agua y ya se observa como ha mejorado su entrada, ya es más autónomo de su cuerpo y más firme con sus pasos y sus posturas de manera adaptada.

Imagen 12: Nado del individuo con ayuda de material.



Fuente propia.

Cuando se realizaba el impulso con el borde de la piscina al iniciar era complicado y muchas veces no podía tomar el impulso y si lo tomaba era muy corto y muy incómodo porque se le dificultaba la acomodación de su cuerpo en posición prono, ahora se ve que ha mejorado este punto, la velocidad de su impulso y la acomodación del cuerpo es más rápida ha mejorado en la reacción de los impulsos.

Imagen 13: Marcha del individuo con ayuda de material.



Fuente propia

Debido a la finalidad de las prácticas profesionales de una de las personas que realizo esta tesis en imder Palmira ya no se podían seguir dando las sesiones en estas piscinas por lo tanto se optó por movilizar el trabajo a las piscinas del bosque municipal de Palmira valle para así terminar el proceso adaptado.

Como en un objetivo se nombra la estimulación de movimientos coordinados se realizaron ejercicios con y sin elementos en los cuales se estimuló la realización de movimientos de miembros superiores con miembros inferiores de manera coordinada,

ejercicios como extensión de brazos mientras realiza caminata, elevación y depresión de los brazos mientras camina, y brazada con patada de libre son ejemplos en los que más se notó mejora de movimientos coordinados.

Cuando el individuo inicio el procedimiento su elevación y movimientos de miembros superiores era lenta y no llegaba muy alto, sus miembros inferiores no se extendían mucho y la marcha era lenta y descoordinada, pero la falencia más notoria es que si movía sus miembros inferiores los superiores no los movía, no había coordinación parcial en su cuerpo dentro del medio acuático siempre pausaba sus piernas para mover sus brazos o viceversa, pero en la tierra no, ya que estaba acostumbrado a desplazarse con su caminador ese fue uno de los retos más grandes a superar en este proceso que este individuo realizara movimientos coordinados de sus miembros superiores e inferiores y que esos movimientos le dieran un desplazamiento acuático.

Imagen 14: Inmersión del individuo con ayuda de material.



Fuente propia.



Este tipo de ejercicios fueron de mucha ayuda igualmente en el momento del nado su patada con brazada fue cediendo después de muchas sesiones de adaptación basadas en la coordinación de brazos y piernas con y sin materiales didácticos.

Teniendo un avance un poco mínimo en el cual el individuo mueve sus piernas y alterna con pequeños movimientos sus brazos y se ve más coordinación y cierto movimiento se inicia con la incentivación del desarrollo de la coordinación dinámica general, ya en este punto encontramos un sujeto que ha dado ciertos avances que paso de no realizar la patada y brazada junta comenzamos a exigir desplazamientos de patada con gusanito, patada y brazada con gusanito cuando la noción de libre estaba aprendida se utilizó también la noción del estilo pecho para mejorar su coordinación entre miembros y la postura de su columna.

El individuo manifestó que cuando terminaba de nadar en pecho sentía dolores en la columna, pero eran leves, dolores de atrofia muscular los cuales no duraban y con este ejercicio se notó mucha mejora no solo en la coordinación, también en su postura y en su marcha su tono muscular era más fuerte y comenzaba a notarse hasta en su marcha normal fuera del agua.

El desplazamiento poco a poco se aceleró y cada vez era más la carga de adaptación, y se pudo avanzar a entreno de natación adaptada con ciertos ejercicios basados a mantener la coordinación ganada y seguir mejorándola.

Al momento de iniciar la técnica de libre se trabajaron los miembros superiores e inferiores de manera individual y finalizando con la técnica de libre completa, esos ejercicios benefician el desarrollo de la coordinación motora en su noción natatoria.

En cuanto al test del método Halliwick, el individuo es evaluado con un diagnóstico final del método en junio de 2018 es un método de terapia acuática que combina la presión hidrostática del agua con la biomecánica corporal está enfocado en hacer la terapia en piscina con una serie de ejercicios y patrones que dan como resultado movimientos armoniosos y dinámicos, se inició con una evaluación diagnostico como fase inicial de la adaptación y una evaluación final cuyos resultados del método Halliwick fueron los siguientes:

Tabla 3

| EVALUACIÓN FINAL TEST HALLIWICK        |                                 |   |      |   |    |
|----------------------------------------|---------------------------------|---|------|---|----|
| Nombre                                 | Juan Sebastián Vásquez Martínez |   | Edad |   | 29 |
| Fecha                                  | Junio / 22 / 2017               |   |      |   |    |
| EVALUACIÓN                             | 1                               | 2 | 3    | 4 | 5  |
| Entrada al agua                        |                                 |   |      | X |    |
| Desvinculación                         |                                 |   |      |   | X  |
| Control de las rotaciones transversal  |                                 |   |      | X |    |
| Control de las rotaciones sagital      |                                 | X |      |   |    |
| Control de las rotaciones longitudinal |                                 |   | X    |   |    |
| Control de las rotaciones combinadas   |                                 |   | X    |   |    |
| Empuje ascendente                      |                                 |   |      |   | X  |
| Equilibrio en reposo                   |                                 |   |      | X |    |
| Desplazamiento con ayuda               |                                 |   |      |   | X  |
| Noción de natación                     |                                 |   |      | X |    |

fuelle elaboración propia

En esta evaluación final se encontraron algunos avances logrados en el proceso en cada punto tenemos las siguientes observaciones en el individuo:

1. Entrada al agua: el individuo mejora de un 40% a un 80% su entrada al agua ya que se acerca a la orilla de la piscina con el caminador, se sienta y se impulsa hacia el agua, pero ya lo realiza con más seguridad y firmeza.
2. Desvinculación: al iniciar el proceso el individuo no tenía independencia en el agua, con el test final hubo mejoras muy notorias de un 40% a un 100% ya que realiza la marcha sin ayuda del docente ni del gusano, ha mejorado el equilibrio y la velocidad de su marcha aumento.
3. Control de las rotaciones transversal: la posición de su cuerpo sigue bien ya lo realiza con más facilidad, tiene mejor flotación debido a que maneja mejor la respiración y más fortalecimiento de su tronco ayudando a elevar sus miembros inferiores ya que antes no era muy buena su flotación, hubo una mejora del 60% al 80%.
4. Control de las rotaciones sagital: al momento de tocar el borde en rotación sagital terminar una piscina se ha notado un leve avance en la rotación sagital observando que mejoro de un 20% a un 40% ya que realiza el ejercicio con más seguridad y velocidad.

5. Control de las rotaciones longitudinal: su flotación es buena realiza las flotaciones posición prono y supino lentamente, pero sin ayuda por lo que se concluye que mejora leve de un 40% a un 60%.
6. Control de la rotación combinada: El individuo tuvo una mejora de un 20% a un 60% ya que se ve una mejora en la rotación combinada y un mayor fortalecimiento ya que al momento de realizar piscinas de 50 metros en adelante al momento de realizar el toque en el borde de la piscina para finalizar una piscina e iniciar otra piscina la rotación combinada la realiza con mayor seguridad y velocidad.
7. Empuje ascendente: mejora notablemente de un 40% a un 100% ya que se realizaba mucho la inmersión, rescate de objetos, burbujas profundas y esto le desarrollo más seguridad y una mejor maniobra para realizar el correcto empuje.
8. Equilibrio en reposo: se dio un cambio positivo en el equilibrio de un 60% a un 80%, pero aún tiene dificultad con mantener la estabilidad correcta del cuerpo en reposo en las diferentes posturas.
9. Deslizamiento con ayuda: el individuo ha mostrado un avance de un 20% a un 100% en este punto ya que realiza los deslizamientos sin ayuda y no se detiene entre piscinas, cumple con la carga que se le indica.

10. Noción de natación: ahora no solamente reconoce los diferentes estilos, sino que ya puede realizar los estilos libre espalda y pecho, aunque con dificultad en la correcta técnica, por lo que se concluye que hay una mejora del 20% al 80%

## **9. Conclusiones**

Se concluye que al inicio de este trabajo de grado el individuo presentaba una serie de falencias motrices que generaban en la desconfianza en el momento de realizar los ejercicios y las actividades propuestas, pero con el paso del tiempo se fue mejorando cada uno de esos puntos progresivamente con una serie de ejercicios especiales que combinaban el desarrollo de las coordinaciones buscadas como objetivo tales como:

En el desarrollo de la coordinación gruesa se observaron mejorías en la parte del equilibrio en cuanto sus desplazamientos son más seguros y rápidos, las brazadas tienen más fuerza tiene más control de su cuerpo en el agua y fuera del agua se ve que tiene más estabilidad y fortaleza para ejecutar movimientos.

Movimientos coordinados aquí se analiza que el individuo pasa de realizar movimientos sin armonía y comienza a realizarlos de manera simultánea al igual que el avance buscado que es coordinar la brazada con la patada de libre, se adaptó un nuevo estilo específico para este tipo de discapacidad el cual consta de realizar brazada simultánea y patada, pero de espalda el cual se consiguió con muy buena coordinación y mejorando los tiempos de nado del individuo.

Se observa una mejora en cuanto a la parte de la velocidad y su resistencia, los movimientos de los miembros superiores e inferiores fueron realizados de manera simultánea y adaptados a cada ejercicio y situación, su marcha ya es más rápida, aunque no tiene una mejora de la postura, pero se observan cambios.

## **10. Recomendaciones**

Para realizar un trabajo con personas con discapacidad se debe realizar una serie de investigaciones apropiadas que brinden el conocimiento fisiológico y psicológico de las personas. Teniendo esta referencia procedemos a plantear el tipo de adaptación que se debe seguir realizando las dificultades del individuo tanto físicas como psicológicas y el nivel de rigidez que tienen sus articulaciones para buscar una mejora de sus movimientos y su caso clínico, teniendo en cuenta el tipo de parálisis cerebral que posee el individuo y su experiencia inicial en el medio, se decide realizar un nuevo proceso con una intensidad de 3 sesiones por semana en el medio acuático y los tipos de adaptación serán hacia la coordinación motora, dinámica general y gruesa, el tono muscular, flexibilidad y confianza del medio y así mejorar su calidad de vida

El individuo debe ganar la confianza necesaria para que cuando sea el momento de realizar los ejercicios lo pueda realizar con la certeza de que está a salvo en el medio, que sus cualidades físicas irán mejorando con un proceso continuo y ejecutado correctamente los ejercicios de cada sesión del programa adaptado.

La flexibilidad de las articulaciones y los movimientos debe ser practicada continuamente, se deben realizar ejercicios que disminuyan las contracciones involuntarias, estimulando las articulaciones para disminuir el esfuerzo del individuo y la mejora de la técnica de determinado ejercicio, se realiza al finalizar ejercicios de estiramiento muscular y articular para beneficio de la flexibilidad en todas las sesiones que el individuo realiza en el programa.

La enseñanza de las habilidades básicas natatorias es importante para la adaptación en el agua del individuo, por esto se recomienda trabajar estas habilidades para toda la población



desde niños, adultos y discapacidad. Existe un test para estas habilidades, pero no se recomienda en la población de discapacidad porque hay diferentes tipos de discapacidad y se utilizó uno adaptado para la parálisis cerebral.

## **Bibliografía**

- Almeida, P. A., & Tonello, M. G. (2007). *Beneficios de la natacion para alumnos con lesiones medulares*. sao paulo: EFDeportes.
- Antonio Ruiz Bedia, R. A. (2002). *paralisis cerebral y diacapacidad intelectual*. Bogota : ASPACE.
- Aquilino Samanes, J. J. (2009). *Deportes adaptados*. Madrid: Archvos de medicina del deporte.
- arguelles. (2008). *paralisis cerebral infantil*. barcelona españa: servicio de neurologia, hospital sant joan de Déu .
- Argüelles, p. p. (2008). Protocolos Diagnóstico Terapeúticos de la AEP: Neurología Pediátrica. *Asociación Española de Pediatría*, 271 - 276.
- Ariel Villagra, H. (2009). incidencia del programa acuatico adaptado en niños con paralisis cerebral. *sport manual*.
- Astudillo, H. A. (2007). Hidroterapia y actividad acuática adaptada: parálisis cerebral, autismo,. *Actividades acuáticas adaptadas para personas*, 1 - 16.
- Bedia, A. R. (2002). *Paralisis cerebral y discapacidad intelectual*. Madrid: Aspace cantabria.
- Bedia, A. R. (2002). Paralisis cerebral y discapacidad intelectual. *Aspace cantabria*, capítulo XIV.
- Berguiristain Gurrpide, J. (2003). Logica clinica ortopedica de la paralisis cerebral. *Revista Neurologia*, Vol 37, 1:51-54.
- Campion, M. R. (2000). *Hidroterapia: principios y practica*. sao paulo: Manole.
- Cioni, G. (2003). Observacion de los movimientos generales en recién nacidos y lactantes: valos pronostico y diagnostico. *Revista Nerologia*, Vol 37,1:30-35.
- Daniels, H. (2004). *Deportes para minusvalidos fisicos, psicicos y sensoriales*. Madrid: Comite olimpico español.

- duaigues , j. c. (2013). *Actividad física para personas con discapacidad*. Murcia: WANCEULEN.
- Eicher, P. (1993). *Paralisis cerebral*. Mexico: interamericana.
- fernandez, M. (septiembre de 2012). Neurologia y sindrome de down. Desarrollo y atencion temprana. *revista española de pediatria* , Vol 68.
- Garcia, A. (1999). *niños y niñas con paralisis cerebral*. madrid: descripcion, accion educativa e insercion social.
- Garcia, A. (1999). *Niños y niñas con paralisis cerebral*. Madrid : Descripcion, accion educativa e insercion social.
- Garcia, A. P. (1999). *Niños y niñas con paralisis cerebral, Descripcion, accion educativa e insercion social* . Madrid: Narcea.
- Garcia, C. (1993). *Instruccion y progreso escolar en niños con paralisis cerebral, de preescolar y ciclo inicial. Un estudio de seguimiento*. Madrid: CIDE.
- Gonzales, T., Alonzo, M. L., Clar, C., & Fernandez, C. (2002). *Atencion educativa a las personas con paralisis cerebral y discapacidades afines. Cuaderno de paralisis cerebral*. Madrid: Confederacion ASPACE.
- Grillo , A., Hoyos, L., & Chavarro, D. (2011). La Rehabilitación para Población en Condición de Discapacidad:. *Des-encuentros*, vol. 9 p. 28 - 42.
- Isaza, J. (s.f.).
- J. Latorre García, M. L. (2017). *Influencia de la fisioterapia acuática sobre las habilidades motoras gruesas de los niños afectados de parálisis cerebral*. colombia.
- Katsetos, C. (2003). Paralisis cerebral: nuevos conceptos etiopatogenicos. *Revista Neurologia*, Vol 36, 2:157-65.
- Levitt, S. (2000). *Tratamiento de la paralisis cerebral y del retraso motor*. Madrid: Panamericana.
- Lorete, I., & Burgie, C. (1997). *Paralisis cerebral*. Buenos aires: Panamericana.
- Medina Gomez, J., & Prieto, M. (2009). *La natacion adaptada como medio de integracion para una persona con movilidad reducida*. Buenos Aires: deportap.
- Morton, E., & Murria-Leslie, C. F. (2001). El papel de la toxina botulinica en el manejo de la paralisis cerebral. *Current Pediatrics*, Vol. 11: 235-39.
- palmira, C. m. (2014). *Acuerdo n 0.15*. Palmira: Concejo de palmira.
- Puyuelo, & M. Y Arriba, J. A. (2012). *Paraliss cerebral infantil. Aspectos comunicativos y psicopedagogicos orientados al profesorado y a la familia*. Malaga: Aljibe.

- Puyuelo, Poo, M., & Basil, C. (2000). *Logopedia en la parálisis cerebral diagnóstico y tratamiento*. Barcelona: Masson.
- Salgado, E., & Fernando, J. (2014). *Aplicación metodológica en el proceso de entrenamiento de natación en la categoría de 9 a 11 años del Club Formativo Hermanas Enderica Salgado*. Bachelors thesis.
- Vasquez, S. C. (2005). Desarrollo de la marcha. *Revista de la facultad de ciencias de la salud*, Vol. 3 p. 1-13.

## **Anexos**

### **Anexo 1: Historia clínica**

Datos de inscripción:

Nombre: Juan Sebastián Vásquez Martínez    Sexo: Masculino

Fecha de nacimiento: 21 mayo 1989 Palmira Valle Del Cauca

Nombre del padre: Juan Cristóbal Vásquez

Nombre de la madre: Edith Martínez

Diagnósticos definitivos: Parálisis cerebral diplegia espástica

Operaciones, tratamientos especiales y procedimientos, ha tenido múltiples cirugías las cuales son:

Miembros inferiores, alargamiento de tendones y ubicación de platinas en caderas y tobillos en ambos miembros fueron 13 cirugías.

- Cadera: adaptación de platina y alargamiento del tendón de la articulación coxofemoral.

- Parte posterior de la rodilla: Alargamiento de tendones.

- Parte anterior de la rodilla: Alargamiento de tendones.
- Gemelos: Alargamiento de tendones.
- Tobillos: Adaptación de platinas.
- Falange del izquierdo: Adaptación de platinas.

Ojos 2 cirugías.

Por causa de estrabismo se tuvo que cortar parte del musculo de los dos ojos.

Desde los 6 meses se descubrió la parálisis cerebral en esta persona ya que no podía sentarse por sí solo, no podía levantar la cabeza, tenía señales de estrabismo por lo cual se empezó cirugía y terapias físicas, ocupacional y de lenguaje hasta los 3 años.

A la edad de 8 años no podía caminar debido a la patología con la que nació la persona, debido a que se contraían los tendones en todo momento involuntariamente por eso a esta edad fue su primera cirugía para alargamiento de tendones en sus miembros inferiores las cuales fueron en la cadera, rodillas, tobillos. Se inició con el procedimiento de la pierna izquierda y 7 meses después se realizó el mismo procedimiento en la pierna derecha.

Además, se implantaron unas platinas en la pelvis para ayudar a articular los tendones del cuádriceps, dando como resultado una mejora en la flexibilidad de las rodillas, en cuanto a la cadera le afectó que se estaba modificando la posición de la pelvis, abriéndose y dando como resultado un achaparramiento de sus caderas. A los tobillos también se les implanto una platina en los tendones articulándolos en el hueso de cada pierna, ya que la posición del pie antes de la cirugía mantenía en plantiflexión. Además, se tuvo que realizar una cirugía en los ojos debido al estrabismo ausente que se refiere a la desviación de la línea visual normal de uno de los ojos, o de los dos, de forma que los ejes visuales no tienen la misma

dirección, esto va asociado con la parálisis cerebral, haciendo una disminución en el largo del musculo de sus ojos, esta cirugía se realizó por segunda vez a sus 10 años ya que había que hacer más disminución en el largo del musculo.

A sus 17 años se realizó una radiografía a sus caderas para ver en qué estado se encontraba el procedimiento que se le realizó a los 8 años ya que lo había pausado a esta edad, tomando la decisión de realizar otra cirugía en la cadera ya que esta se encontraba en una posición incorrecta, en la cirugía quitaron las platinas que se encontraban en la pelvis y se corrigió la posición de la cadera, también se volvió a realizar alargamiento de tendones en la pelvis y tendones de la parte posterior de las rodillas. Esto dio como resultado la mejora de la flexibilidad de las rodillas ya que tenía mayor facilidad de extensión de la pierna.

Al finalizar el procedimiento se empezó un proceso de rehabilitación física con fisioterapeuta, terapias acuáticas, equino terapia para trabajar la parte de la columna y el equilibrio, para la mejora de la marcha, más facilidad para ponerse de pie evitar la contracción involuntaria de los tendones.

Su última cirugía se realizó debido a que la parálisis cerebral tiende a desviar las falanges de los pies hacia arriba, por lo que se realizó un procedimiento en el cual se tuvo que adaptar unas platinas en la primera falange del pie para articular nuevamente el hueso.

## Anexo 2: Guía metodológica

Esta guía está diseñada en trabajar a partir de tres elementos grandes los cuales son la coordinación gruesa, movimientos coordinados y la coordinación dinámica general siguiendo los tres objetivos específicos diseñados para esta tesis.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos x 2 repeticiones.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 25 metros.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Flotación estática 20 segundos x 2 repeticiones.</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Objetivo                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25 metros.</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li> <li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.                      |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Flotación estática prono y supino x 10 segundos.<br>- Estiramiento muscular. |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasiones en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones,</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones.. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Inder Palmira |
| Tema.                            | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Objetivo                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase inicial                     | - Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25<br>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Fase central                     | - Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.<br>- Inmersión estática x 10 repeticiones<br>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones<br>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.<br>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros.<br>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros.<br>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros. |       |               |
| Fase final                       | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |

Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones.. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                               | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca.</li><li>- Exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                             | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |



|                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li> <li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> </ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2 x 25 metros.</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                            | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Objetivo                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25 -</li> <li>Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li> <li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |       |               |
|                                  | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lugar | Imder Palmira |
| Tema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Objetivo                         | habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li> <li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - Estiramiento muscular. |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |                          |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Desarrollar las habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 2 series de 10 repeticiones.</li><li>- Inmersión estática x 10 repeticiones</li><li>- Inmersión dinámica hasta la distancia que alcance x 10 repeticiones</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lugar | Inder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Objetivo                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias y establecer el estilo libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua 2x25 metros</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li> </ul> |       |               |
| Fase final                       | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |

Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasiones en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Desarrollar las habilidades básicas natatorias y establecer el estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Locomoción desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, en la inmersión se le dificulta porque su flotación tiende a ser alta, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, al realizar la patada se detiene en 6 ocasiones al desplazarse 25 metros y al ejecutar la brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Inder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Objetivo                         | Desarrollar las habilidades básicas natatorias y establecer el estilo libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua 2x25 metros</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li> </ul> |       |               |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones. |  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, aumento en el número de piscinas realizadas con solo brazada. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación, motora, dinámica general y gruesa.                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Fase inicial                     | - Camina en el agua 2x25 metros.<br>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Fase central                     | - Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.<br>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano.<br>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.<br>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas. |       |               |
| Fase final                       | - Estiramiento muscular.                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |

Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca, exhalando por la nariz 3 series de 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li> </ul> |       |               |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |

Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasiones en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos 4 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li> </ul> |       |               |
|                                  | - Camina 2x 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Estiramiento muscular. |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, hay un aumento en el número de piscinas con patada. |                          |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Coordinación motora, gruesa y dinámica general.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas con gusano 2 x 25 metros</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, empieza a realizar piscinas sin ayuda del gusano pero se tiene en varias ocasiones cada 25 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                    |       |               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 22                                                                                                                                                 | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                     |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                               |       |               |
| Fase inicial                     | - Camina en el agua 2x25 metros.<br>- Desplazarse con brazos y piernas 2 x 25 metros.                                                              |       |               |
| Fase central                     | - Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.<br>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas. |       |               |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con patada (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Coordinación motor, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en dos ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en dos ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                  |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 24                                                                                                               | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                   |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre e iniciar el estilo espalda. |       |               |
| Fase inicial                     | - Camina en el agua 2x25 metros.                                                                                 |       |               |
| Fase central                     | - Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.                                       |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en el desplazamiento sin gusano este se detiene en varias ocasiones perdiendo la posición prono.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |

| Programador sesión de adaptación |    |       |               |
|----------------------------------|----|-------|---------------|
| Sesión                           | 26 | Lugar | Imder Palmira |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos con gusano (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Camina en el agua 2x25 metros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos con gusano (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li><li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando patada con gusano (espalda) 2 x 25 metros.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, la patada en estilo espalda se ejecuta bien pero se desvía muy fácilmente se detiene en una ocasión. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                  |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 29                                                                                                               | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                   |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda.                   |       |               |
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano. burbujas.</li> <li>- Desplazarse en patada con gusano en posición supina. (espalda) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas,</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 31                                             | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Fase inicial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua 2x25 metros.</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse en posición prono con movimiento de brazos simultaneo (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 32                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Fase inicial                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina en el agua levantando los brazos simultáneamente 2x25</li> <li>- Camina con elevación de rodillas 2x 25 metros.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 3 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |       |               |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 33                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda e iniciar el estilo pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento al desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 34                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre.                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (libre) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li></ul></li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |



| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Octubre 25 2017                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 4 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2 x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones. En la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 37                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Coordinación motora, gruesa y dinámica general.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos aleatorios con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2 x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones. en la ejecución de solo brazada se |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |

detiene en una ocasión, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 38                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 4 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25.</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros a comparación de espalda y libre se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos (libre) 6 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Flotación estática prono y supino x 10 segundos.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li> </ul> |       |               |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2 x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Observaciones : | No realiza saltos, se detiene en una ocasión en el desplazamiento de 25 metros, la coordinación en sus brazos y piernas es baja ya que no puede realizar la patada mientras ejecuta la brazada, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo patada se detiene en 5 ocasiones, en la ejecución de solo brazada se detiene en 2 ocasiones, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 3 ocasiones. |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 40                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 4 x 25 metros, burbujas.</li> </ul>                                                                                                                                                                      |       |               |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Observaciones :                  | No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la ejecución de solo brazada se detiene en una ocasión en 25 metros, no realiza bien la brazada de espalda ya que tiene poca flexibilidad en la articulación escapulo humeral, se detiene en 2 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 41                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 1 x 50 metros.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - Camina 2x 25<br>- Estiramiento muscular.                                                                                         |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones. |                                                                                                                                    |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre)1 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                              |       |               |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 43                                                                                                                           | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                               |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 1 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 44                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li></ul></li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano 1 x 50 metros.<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 1 x 50 metros.</li></ul></li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 4 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas.</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25.</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 4 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Inder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 1 x 50 metros.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 1 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 4 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones</p> |                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 47                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 3 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |

| Programador sesión de adaptación |    |       |               |
|----------------------------------|----|-------|---------------|
| Sesión                           | 48 | Lugar | Imder Palmira |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | habilidades básicas natatorias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 3 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 49                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros este se detiene en 3 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |



brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano este se detiene en 3 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 51                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse en patada 2 x 25 (libre) metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano este se detiene en 3 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 52                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse en patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano este se detiene en 2 ocasiones perdiendo la posición prono, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros no se detiene, en el desplazamiento sin gusano este se detiene y pierde la posición prono en 2 ocasiones.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 53                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo además hay una mejora en el desplazamiento por lo que se aumentan las piscinas, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano se detiene en 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse en patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada con gusano (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazada y patada (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |               |
|                                  | - Camina 2x 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - Estiramiento muscular. |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano se detiene en 3 ocasiones, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros se detuvo una vez, en el desplazamiento de brazada y patada sin gusano ya no se detiene.</p> |                          |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 6 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en patada (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano se detiene en 2 ocasiones, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros, en el desplazamiento de brazada y patada sin gusano este ya no se detiene. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                           | 56                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |               |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                           |       |               |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros con gusano.</li> </ul> |       |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano se detiene en 2 ocasiones, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 57                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (libre) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, además hay una mejora en el desplazamiento por lo que hay un aumento de piscinas, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano este se detiene en 2 ocasiones, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros, en el desplazamiento sin gusano de 25 metros ya no se detiene. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |

|                                  |
|----------------------------------|
| Programador sesión de adaptación |
|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lugar | Imder Palmira |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Coordinación motora, gruesa y dinámica general.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |               |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 5 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (libre) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |               |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano no se detiene, en el desplazamiento de 50 metros sin gusano se detiene en una ocasión al llegar a los 25 metros, además hay una mejora en el desplazamiento por lo que hay un aumento de piscinas, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada en posición supina se empezó a realizar la brazada con movimiento de brazos simultaneo lo que dio como resultado una mejora en el tiempo y el rendimiento el desplazarse 25 metros, en el desplazamiento sin gusano de 25 metros ya no se detiene. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |               |

El proceso se detiene ya que las instalaciones del imder Palmira son cerradas por fechas de diciembre 5 al 15 de enero donde se buscó otra piscina y se siguió el proceso el 20 de febrero para seguir realizando las actividades acuáticas encontrando la piscina del bosque municipal de Palmira valle del cauca. Esta persona en el tiempo de inactivo el proceso perdió resistencia por lo que al iniciar de nuevo hubo una disminución en el número de piscinas realizadas y se hizo un adaptación de adaptación para volver a alcanzar el nivel de antes y mejorar las capacidades físicas, la coordinación motora y aumentar el número de piscinas realizadas en cada sesión, además de los beneficios para la disminución de la grasa corporal ya que debido a la continuidad del adaptación este logro disminuir grasa, al volver a los ejercicios de adaptación se observó un aumento de peso por lo que se intentara

ejecutar ejercicios continuos para la realización de un adaptación aeróbico para beneficio de este.

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coordinación motora, gruesa y dinámica general.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento sin gusano de 25 metros se detiene una vez. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 61                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |                  |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento sin gusano de 25 metros se detiene una vez. |  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 62                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre y espalda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento sin gusano de 25 metros se detiene una vez. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 63                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> </ul> |       |                  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con patada en posición supina (espalda) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 64                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                       |       |                  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 65                                                                                                    | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                        |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho. |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en 2 ocasiones y sin gusano se detiene 3 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 66                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión y sin gusano se detiene 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                              |       |                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 67                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                               |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                        |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con patada (libre) 2 x 25</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano se detiene en una ocasión y sin gusano se detiene 2 ocasiones contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 68                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano no se detiene y sin gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |

|                                  |
|----------------------------------|
| Programador sesión de adaptación |
|----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 69                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano no se detiene y sin gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano no se detiene y sin gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 71                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (libre) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano no se detiene y sin gusano se detiene en una ocasión contando la llegada a los 25 metros ya que el regreso se le dificulta al girar su cuerpo, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 72                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |    |       |                  |
|----------------------------------|----|-------|------------------|
| Sesión                           | 73 | Lugar | Bosque municipal |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 74                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con gusano y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 75                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |                  |
| Fase final                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 77                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |                  |
|                                  | - Camina 2x 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Estiramiento muscular. |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                          |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 79                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 80                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Camina 2x 25<br>- Estiramiento muscular. |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                            |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 81                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |                  |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 82                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas. |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - Camina 2x 25<br>- Estiramiento muscular.                                                                                          |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                     |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 83                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 25 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       |                  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 84                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 85 | Lugar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.<ul style="list-style-type: none"><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li></ul></li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li></ul> |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros. |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 86                                                                                                                                                                                                                                | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                    |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                             |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en patada con gusano (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 87                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 4 x 50 metros.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 100 metros</li><li>- Desplaza</li></ul> miento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                                                                                                                                   |       |                  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 88                                                                                                                                                                                                                                | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                    |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                             |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en patada con gusano (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Programador sesión de adaptación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 89                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |                  |
| Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |                  |
| Fase central                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li><li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros con gusano.</li><li>- Desplazarse en brazada simultanea (pecho) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse en patada con gusano (libre) 2 x 25 metros.</li><li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 100 metros</li><li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li></ul> |       |                  |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camina 2x 25</li><li>- Estiramiento muscular.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |
| Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros, en la brazada del estilo pecho se observa que hay más facilidad de ejecutar la brazada simultanea (pecho) que la brazada aleatoria (libre) este estilo se practica en algunas ocasiones para la corrección postural de la columna. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |                  |

| Programador sesión de adaptación |                                                                                                                              |       |                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| Sesión                           | 90                                                                                                                           | Lugar | Bosque municipal |
| Tema                             | Coordinación motora, gruesa y dinámica general                                                                               |       |                  |
| Objetivo                         | Mejorar la coordinación motora, gruesa y dinámica general a través del estilo libre, espalda y pecho.                        |       |                  |
| Fase central                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Burbujas inhalando por la boca y exhalando por la nariz 10 repeticiones.</li> </ul> |       |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse con brazos movimientos aleatorios (libre) 2 x 25 metros con gusano, burbujas.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 1 x 50 metros con gusano.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 2 x 50 metros.</li> <li>- Desplazarse en patada con gusano (libre) 2 x 25 metros.</li> <li>- Desplazarse con brazos y piernas (libre) 3 x 100 metros</li> <li>- Desplazamiento en posición supina con gusano realizando movimientos simultáneos con los brazos (espalda) 2 x 50 metros, burbujas</li> </ul> |
| Fase final                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camina 2x 25</li> <li>- Estiramiento muscular.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Observaciones : No realiza saltos, la coordinación en sus brazos y piernas mejora ya que realiza un muy leve movimiento de piernas en los 25 metros en algunas ocasiones, en el desplazamiento de 50 metros con y sin gusano no se detiene, se le dificulta la elevación de los brazos en la brazada, en el desplazamiento de 100 metros este se detiene en 2 ocasiones contando la llegada a los 50 metros y 75 metros.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

El proceso vuelve a tomar pausa ya que esta persona se le realiza una cirugía en la primera falange del pie izquierdo y toma 2 meses su recuperación para continuar con las actividades acuática.