

Guatemala, 15 de diciembre del año 2024

Señores:

Comité Ejecutivo
Federación Nacional de Natación Clavados,
Polo Acuático y Nado Sincronizado.

Adjunto el presente Oficio de informe de actividades correspondiente al mes de diciembre del 2024 en el cual presto mis servicios como profesor de natación en piscina Olímpica zona 4.



Oscar Ivan Yoc Tepeú.
Profesor de natación
Programa zona 4.



Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

Informe Técnico Mensual Profesores

FOR-4-DT-INFO

Información general.

Nombre: Oscar Ivan Yoc Tepeú **Departamento:** Guatemala

Piscina: Piscina Olímpica Zona 4

Horarios curso: 07:00 a 08:00 08: a 09:00 09:00 a 10:00 10:00 a 11:00 11:00 a 12:00

Horarios curso sábado: 02:00 a 03:00 03:00 a 04:00

Horario federados Diario: 02:00 a 03:00 03:00 a 04:00 04:00 a 05:00 05:00 a 06:00

Horario federados sábados: 08:00 a 09:00 09:00 a 10:00 10:00 a 11:00 11:00 a 12:00

Días de trabajo: Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes sábados

Mes y año: diciembre de 2024

Información Específica.

Objetivo general:

1. Desarrollar los diferentes estilos de nado por medio de ejercicios dentro y fuera del agua para los distintos niveles.
2. Desarrollar un ambiente agradable dentro y fuera del agua, practica de valores para ser buenas personas y atletas.

Objetivos específicos:

1. Ejecuta diferentes ejercicios para facilitar el aprendizaje de los diferentes estilos de nado en los diferentes niveles.
2. Realiza diferentes ejercicios para la mejora de las habilidades básicas y de los diferentes estilos de nado.

Micro ciclo: 3: 1

Numero de clases planificadas: 15

Clases efectivas: 15

Observaciones:

Se impartieron clases de natación a grupos de alumnos que asistieron al segundo curso de vacaciones 2024, los cuales estaban comprendidos en las edades de 4 años en adelante, se dividieron en tres de niveles de enseñanza en los cuales se trabajó lo siguiente:

Principiantes (cualidades básicas, enseñanza del estilo Libre e Iniciación en la enseñanza del estilo dorso.)

Intermedios (consolidación de la enseñanza del estilo libre y dorso, iniciación a la enseñanza del estilo pecho y salidas, vueltas y llegadas de los tres estilos.)

Avanzados (consolidación del estilo pecho y enseñanza del estilo mariposa.)

Asistencias.

Adjuntar al informe.



Firma de Profesor



Vo.bo. Director Técnico

Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuatico y Nado Sincronizado.
Cuadros de Asistencia Diciembre 2024



FEDERACION NACIONAL DE NATACION
CLAVADOS, POLO ACUATICO Y NADO SINCRONIZADO

Nombre del Profesor: Oscar Ivan Yoc Tepeú

		Horario 2 a 3 Lunes, miercoles, viernes.											
NO	Nombre	2	4	6	9	11	13						
1	Paola Bolaños	X	X	X	X	X	X						
2	Miriam Arango	A	A	A	A	A	X						
3	Esmeralda Isidro	X	X	X	X	X	X						
4	Brandon Isidro	X	X	X	X	X	X						
5	Analucia Porras	A	X	A	A	A	A						
6	Mirna Soto	X	X	X	X	X	X						
7	Alejandra Arredondo	X	X	X	X	X	X						
8	Bryan	A	A	A	A	A	A						
9	Nancy Cuezi	X	A	A	A	X	X						

		Horario 2 a 3 Martes y Jueves										
NO	Nombre	3	5	10	12							
1	Aina Judith Yax	X	X	X	X							
2	Victor Manuel Centeno	X	A	A	X							
3	Mario Mac	A	A	A	A							
4	Hedy Susel Santos	X	X	X	X							
5	Lilian Maribel Samizo	X	X	X	X							
6	Fernando Poo	A	A	X	A							
7	Carmen	A	X	X	X							
8												
9												

		Horario 3 a 4 Lunes, miercoles, viernes.											
NO	Nombre	2	4	6	9	11	13						
1	Kendra Mux	X	X	X	X	X	X						
2	Javier Choy	X	X	X	X	X	X						
3	Diego Choy	X	X	X	X	X	X						
4	Daniela Choy	X	X	X	X	X	X						
5	Javier Alvarado	X	X	X	X	X	X						
6	Sebastian Lopez	X	X	X	X	X	X						
7	Camila Lopez	X	X	X	X	X	X						
8													
9													
10													
11													

		Horario 3 a 4 Martes y Jueves										
NO	Nombre	3	5	10	12							
1	Julio Rafael Tum	X	X	X	X							
2	Elias Marco Castañeda	X	X	X	X							
3	Fátima Yolanda Lopez	X	X	X	X							
4	Rubi Marisol Carranza	X	X	X	X							
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												

A	ASISTENCIA
X	FALTA

Horario 4 a 5 Lunes, miercoles, viernes.											
NO	Nombre	2	4	6	9	11	13				
1	Jorge Caballeros	A	A	A	A	A					
2	Miguel Angel Marroquin Garcia	X	X	X	X	X					
3	Tiram Alexandra González Ortiz	X	X	X	X	X					
4	Karla Gabriela Lopez Coxaj	A	A	A	A	X					
5	Pablo Enrique Figueroa Estrada	X	X	X	X	X					
6	César Alfredo Flores Hernández	X	A	A	X	X					
7	Willi Josue David Dubon Porras	X	X	X	X	X					
8	Francisco Bartolomé Francisco Sebastian	X	X	X	X	X					
9	Harby Isaac Peña De La Paz	A	A	A	A	A					
10	Maria Del Carmen Carascosa Molina	A	A	A	A	A					
11	Sebastian Yair Herrera Garcia	A	A	A	A	A					
12	Ashly Daniela Ramirez Lopez	X	A	X	X	A					
13	Herber ignio chac Anraxan	X	A	X	X	A					
14	Josie David Lopez Cleira	X	A	X	X	A					

Horario 5 a 6 Lunes, miercoles, viernes.											
NO	Nombre	2	4	6	9	11	13				
1	Omar Vladimir Guerra Diaz	A	A	A	A	X					
2	Jhoselin Esteban Vicente Solís	A	A	A	X	X					
3	Mano René González de Leon	X	X	X	X	X					
4	Melvin Esteban Ramos Alvarez	X	X	X	A	A					
5	Elsa Verónica Boch Sian	A	X	X	A	A					
6	Mavel Maire Nequeira Martinez	X	X	X	X	X					
7	Erick Javier Lemus Hernandez	X	X	X	X	X					
8	Monica Amarilis Pérez Sorlay	A	X	X	A	A					
9	Andy Mishel Rodas Del Valle	X	X	X	X	X					
10	Angel Fernando Rodriguez alguilar	X	X	X	X	X					
11	Sara Chanchavac Lopez	X	X	X	X	X					
12	Mario David Gonzales Mazariegos	A	A	A	A	A					
13	christian Joao Medina Gomez	X	X	X	X	X					
14	Celia Aidee Lopez Lopez	X	X	X	X	X					
15	Talana Marissa Gomez Lima	X	X	X	X	X					
16	Jessica Paola Boch Sian	X	X	X	X	X					
17	Jose Eliab Sibay Mendocza	A	X	X	A	A					
18	Sara Marcella Galvan Gomez	X	X	X	X	X					
19	Daniela Marleny Ajanel Toc	X	X	X	X	X					

A	ASISTENCIA
X	FALTA

Horario 4 a 5 Martes y Jueves											
NO	Nombre	3	5	10	12						
1	Regina Del Rosario Loerica Morales	X	X	X	X						
2	Maria Nell Castillo Solozano	X	X	X	X						
3	Mirna Nagali Carrera Pineda	A	A	A	A						
4	Marién Andrea Toj Ajlajs	X	A	A	X						
5	Fatima Nayeli Zaceta	X	X	X	X						
6	Dafne Sarai Larios	A	A	A	A						
7											
8											
9											
10											

Horario 5 a 6 Martes y Jueves											
NO	Nombre	3	5	10	12						
1	Mariam Sanchez Torres	X	A	A	X						
2	Jaqueline Iizbeth Monroy Raxon	A	A	A	A						
3											
4											
5											

DIAS SABADOS					
HORARIO	Sabados	7	14		
8am a 9am	2º adultos	4	3		
9am a 10am	2º adultos	2	3		
10am a 11am	10 Niños	6	4		
11am a 12pm	15 niños	6	5		

**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y
Nado Sincronizado**

**INFORME FINAL DE
TRABAJO
PROGRAMA ZONA 4,
2024**

Profesor: Oscar Ivan Yoc Tepeú.

**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y
Nado Sincronizado**

Presidente: Prof. Erick Castro

Comité Ejecutivo

Director Técnico: Melvin de León

Información General

Fecha de inicio: 01 de agosto del 2024

Fecha de Finalización: 15 de diciembre del 2024

Lugar: Piscina zona 4

Horario de Clases:

Jornada Vespertina: De 14:00 Pm a 18:00 Pm (lunes a viernes)

Jornada Matutina: De 08:00 am a 12:00 pm (sábados)

Objetivos Generales:

Durante estos 5 meses del 2024 iniciando en agosto a diciembre en la jornada de trabajo se trabajó en el programa de módulos y el de adultos, que tiene como fin poder desarrollar las capacidades motrices y el desarrollo de los diferentes estilos de nado de los alumnos/as dentro y fuera del agua así mismo la práctica de valores dentro y fuera del agua.

Se buscó la habilidad de la persona en el agua, movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores del cuerpo y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer el miedo y la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella y ganar seguridad.

Desarrollo las habilidades básicas y motrices de los alumnos dentro del medio acuático.

Ejecutó ejercicios para la mejora de las diferentes técnicas gruesas y finas de los diferentes estilos de nada.

Facilitar la enseñanza y el aprendizaje de los estilos de natación por medio de un sistema de ejercicios para la mejora del mismo.

Crear un ambiente agradable dentro y fuera del agua, así mismo mejorar el aprendizaje a través del juego.

Durante estos meses se trabajaron las cualidades básicas, estilo crol, estilo dorso, estilo pecho y estilo mariposa según en el nivel que estuviera cada alumno/a y así he ir mejorando su habilidad dentro del medio acuático.

En los 5 meses se dividieron los grupos en principiantes, intermedios y avanzados para los adultos y en módulos para los niños/as.

Principiantes:

Se trabajaron las cualidades básicas, flotación, sumersión, respiración y saltos. Este tenía como fin poder transmitirles seguridad y confianza, relación con el agua para que ellos conocieran como desarrollar sus habilidades y capacidades motrices dentro y fuera del agua.

Intermedio:

Estilo crol: Donde se enseñó la coordinación del batido de pies alternativos, movimientos simultáneos de la brazada, aprender a salir y respirar de los dos lados.

Estilo dorso: Posición del cuerpo, la secuencia de movimientos es alternativa: un brazo en el aire con la palma de la mano saliendo afuera desde debajo de la pierna, mientras el otro impulsa el cuerpo en el agua.

Avanzados:

Estilo pecho: Se lleva una coordinación de brazos ya que se hace un círculo con los brazos debajo de la superficie del agua y la patada se flexionan las rodillas y luego se impulsan para tener mayor desliz en el agua.

Estilo Mariposa: Es un movimiento simultáneo de los brazos, la respiración sobre el agua, va acompañado de un movimiento ondulante de las caderas y culmina con la patada, con un movimiento brusco con los pies juntos. Es una técnica simultánea ya que en el movimiento de piernas y de brazos se realizan de forma simétrica es decir siempre se encuentran en posiciones similares.



Oscar Ivan Yoc Tepeú