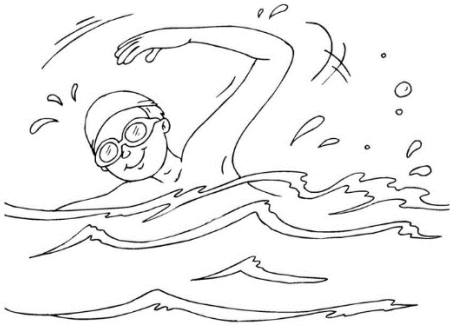
FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE KENNEDY
Área de Inversión Local
Proyecto 2046-2021

PROGRAMA:
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ALCALDIA LOCAL DE KENNEDY

Plan Pedagógico
NATACIÓN



Bogotá D, C. 2021

Contenido

INTRODUCCIÓN.....4

MISIÓN.....4

VISIÓN 4
JUSTIFICACIÓN 5
OBJETIVOS 5
Objetivo General: 5
Objetivos específicos: 6
METAS 6
POBLACIÓN 7
LOCALIZACIÓN 7
RECURSOS 8
BREVE HISTORIA DE LA NATACIÓN 8
HERRAMIENTAS FORMATIVAS 8
METODOLOGIA 9
ESTRUCTURA METODOLOGICA 11
PERIODIZACION DEL PROGRANA DE NATACIÓN 12
PROGRAMA MENORES E INFANTILES 13
ADAPTACIÓN-acercamiento al medio acuático 14
DESARROLLO DEL MOVIMIENTO- destrezas 14
GLOBALIDAD MOVIMIENTOS ALTERNOS – libre y espalda 15
GLOBALIDAD MOVIMIENTOS SIMULTÁNEOS- pecho y mariposa 15
PROGRAMA JUVENIL 16
ADAPTACIÓN: 16
IRRADIACIÓN 16
PRE ESTILOS- globalidad estilo libre y espalda 17
PRE ESTILOS II – globalidad estilos pecho y mariposa 17
BIBLIOGRAFIA 19

INTRODUCCIÓN

La alcaldía local de Kennedy por medio de *Las Escuelas De Formación Deportiva De La Alcaldía Local De Kennedy*, busca fomentar la recreación y el deporte e impactar de manera positiva a sus habitantes residentes de la misma localidad. Ya que el deporte hace parte de la educación integral del hombre y promueve en su desarrollo físico, emocional y social, cuyo objetivo es mejorar el pensamiento negativo e inferir de manera positiva una conducta socialmente correcta y alejarlos de esta manera de vicios generados en ocasiones por el entorno donde se vive y retirar hábitos como el sedentarismo que actualmente son elevados.

Se busca que aquellos participantes en esta ocasión niños, niñas y jóvenes entre los 7-17 años de edad, junto con sus padres y/o acudientes que también son eje fundamental en este proceso de formación, sean referentes de un cambio social positivo no solo para sus familias sino para todos los entornos educativos y sociales.

En esta primera etapa del proceso en este caso en la modalidad de natación lo que se busca es un acercamiento positivo de los participantes al medio acuático, generando confianza y seguridad en la misma, ya que la natación es considerada como una de las 7 habilidades básicas que debe conocer y saber todo ser humano. está se llevará a cabo a través una serie actividades que se verán reflejadas durante el documento que hará que esta disciplina sea llevada de la mejor y optima manera posible, no solo para el docente sino para las participantes.

MISIÓN

Por medio del deporte, la recreación y la actividad física se desarrollaran habilidades que refuerzan la formación integral de los participantes; aportando de manera positiva a nivel social, afectiva y cognitiva del aprendiz durante el programa; buscando formar seres humanos con un alto sentido de pertenencia hacia su localidad, desarrollando y reforzando en ellos grandes valores de tolerancia y convivencia y de esta manera trasformar positivamente los contextos donde se desenvuelven, así mostrando el deporte y la educación como una posibilidad de un mejor futuro no solo para los participante, sino también para sus familias.

VISIÓN

Establecer a 2024 este proceso como una herramienta útil para la sociedad formando personas integrales y deportistas de proyección Distrital, evitando que los jóvenes hagan mal uso del tiempo libre y a su vez tengan una mejor percepción acerca de su futuro y tengan las habilidades para afrontar este de una mejor manera.

JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades en el medio acuático que a su vez ayudaran en la formación integral de los participantes (niños, niñas y jóvenes), en ámbitos sociales y culturalmente aceptados, en zonas que presentan una serie de problemáticas; entre ellas se encuentran las de orden socio-económico, educativo y social, como desempleo, pobreza, inseguridad, no futuro de la juventud y violencia

OBJETIVOS

Objetivo General:

Las Escuelas de Formación Deportiva Kennedy Plan de Desarrollo: Un Nuevo Contrato Social y Ambiental para la Bogotá del Siglo XXI Propósito 01: Hacer un nuevo contrato social con igualdad de oportunidades para la inclusión social, productiva y política. Programa General 20: Bogotá referente en cultura, deporte, recreación y actividad física, con parques para el desarrollo y la salud Objetivo Generar, promover, fomentar, realizar y fortalecer las escuelas de formación deportiva de la Alcaldía local de Kennedy, para contribuir al desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes entre 6 y 17, para el año 2021.

Brindar una formación pedagógica con enfoque territorial, diferencial y de participación, con la finalidad de gestar una ciudadanía activa; procurando por la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y mentales, apropiando por medio del deporte y la recreación estilos de vida saludables, que fomenten comportamientos relacionados con la confianza, el trabajo en equipo, la solidaridad, permitiendo espacios de encuentro que consoliden los lazos entre amigos, vecinos y familia. Originar un tejido social, que promueva el cambio de imaginarios negativos, sobre la etnia, la condición física y/o cognitiva, el género, la identidad y las orientaciones sexuales, y que por el contrario fomente la igualdad y equidad de derechos, a través de materiales didácticos, de metodologías participativas, de dotación de instrumentos y/o de elementos básicos de acuerdo con las disciplinas deportivas y que no fomenten los estereotipos sexistas, racistas y competitivos.

Las escuelas de formación Deportiva de la Alcaldía Local de Kennedy responden a beneficiar a la población por medio del fortalecimiento de habilidades motrices y psicológicas para el mejoramiento de las condiciones de vida y la disminución de los factores de riesgo dadas por el entorno, para ello se apuesta por fomentar procesos del deporte y eventos recreo-deportivos desde el enfoque diferencial, así como una intervención para tener una apropiación del territorio, y generar lazos comunitarios. Promoviendo la práctica de la Actividad Física y el Deporte en sectores críticos detectados por el Fondo De Desarrollo Local De Kennedy, a partir de las necesidades, gustos y expectativas de beneficio de la ciudadanía.

Se propone realizar un ejercicio de construcción social del espacio público basado en el respeto, el diálogo y en el acatamiento voluntario de las normas, promoviendo su uso, goce y disfrute con acceso universal para la ciudadanía.

Mejorando la calidad de vida de las y los habitantes, desde la recreación, el deporte, la actividad física y la sostenibilidad de los mismos. Para la formación en valores sociales, en actitudes, destrezas y conocimientos para generar espacios de convivencia pacífica y minimizar riesgos de violencia implementando un proceso de evaluación, seguimiento y sostenibilidad a través de la generación de redes de procesos cooperativos de los niños, las niñas y los jóvenes.

Las escuelas de formación kennedyanas son un proyecto que busca garantizar el derecho fundamental a la recreación y el deporte, enfocado en una variedad de disciplinas que se desarrollan a través de ciclos que permiten garantizar el acceso a procesos de iniciación, reserva deportiva, práctica libre y recreativa, dirigidas a priorizar a las comunidades que no han tenido acceso a la oferta institucional y/o a las estrategias que ofrece el Gobierno Distrital con enfoques poblacional, diferencial, territorial y de género.

Objetivos específicos:

- Familiarizar al aprendiz con el medio acuático mediante actividades dirigidas, en un entorno de respeto, compañerismo y responsabilidad
- Adaptar el cuerpo al medio acuático, proporcionando así seguridad en el aprendiz
- Mejorar las capacidades básicas motoras de los niños, niñas y jóvenes de acuerdo a su estadio de desarrollo
- Promover actividades que enriquezcan la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico.
- Desarrollar las habilidades básicas que se requieren en el medio acuático (respiración, flotaciones, desplazamientos, cambios de posición).
- Adquirir autonomía y seguridad dentro de la piscina ya sea en parte panda o profunda que se verá evidenciado en el control y manejo de sus movimientos corporales
- Establecer las bases de carácter técnico y pedagógico para mejorar las capacidades y habilidades de los aprendices a través de actividades lúdicas y recreo deportivas propuestas en cada una de las sesiones de clase.
- Contribuir transversalmente a reducir los fenómenos de vulnerabilidad, delincuencia e inseguridad que predominan en la UPZ 82, donde se encuentran nuestros dos escenarios donde se llevará a cabo la practica
- Descubrir durante el primer trimestre de entrado este proyecto, futuros talentos en esta disciplina y así formar el primer semillero de las escuelas alkanianas

METAS

- Fomentar en los niños, niñas y jóvenes conceptos técnicos, físicos y psicológicos de la disciplina de natación por medio de la práctica deportiva

- Desarrollar la guía metodológica y pedagógica en la disciplina de natación acorde a los niveles de formación y/o etapas de desarrollo psicomotriz
- Promover permanentemente los valores formativos como herramienta fundamental para la construcción de un tejido social y deportivo
- Mejorar, enseñar y resaltar los patrones básicos de movimiento en las edades establecidas en el plan pedagógico
- Desarrollar las Capacidades Coordinativas, físicas y motoras en los niños, niñas y jóvenes.
- Promover el deporte como un medio para reducir la problemática del sedentarismo en edades tan tempranas y convertir el deporte en un estilo de vida
- Ser un referente positivo en los ámbitos donde los niños, niñas y jóvenes interactúan (familiar, educativo, social), evidenciándose valores como el respeto, disciplina, responsabilidad, autocontrol entre otros, que se reforzaran en cada una de las sesiones de clase

POBLACIÓN

La población a quién va dirigida inicialmente es a niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, residentes de la localidad, dando prioridad a aquellas personas que se encuentren en situación de vulnerabilidad y/o falta de oportunidades.

LOCALIZACIÓN

En la disciplina de natación, se proyecta beneficiar inicialmente a 105 habitantes de la localidad de Kennedy distribuidos en 6 grupos poblacionales de la siguiente manera: dos (2) grupos en la mañana y cuatro (4) grupos en la tarde:

DÍA/ HORA/ SEDE		
martes y jueves	8:00 - 9:30am	CDC BELLAVISTA
miércoles y viernes	8:00 - 9:30am	CDC BELLAVISTA
miércoles y viernes	3:00 - 4:30pm	CDC BELLAVISTA
martes y jueves	3:00 - 4:30pm	CDC BELLAVISTA
martes y jueves	1:00 - 2:30pm	PARQUE PATIO BONITO
miércoles y viernes	1:00 - 2:30pm	PARQUE PATIO BONITO

Cada grupo estará conformado por un total de 15 inscritos, los grupos se encuentran ubicados en la siguiente UPZ 82, en los barrios ***Bellavista y Patio Bonito segundo sector,*** los cuales se encuentran estratificados de la siguiente manera:

BARRIO	UPZ	ESTRATO
BELLAVISTA	82	2-3
PATIO BONITO II SECTOR	82	2-3

RECURSOS

Talento Humano:
Se contará con un (1) profesional en el área de este deporte para que realice el proceso de adaptación y formación en dicha disciplina.

Escenarios:
En nuestra localidad contamos con 2 escenarios en la ***UPZ 82 Patio Bonito*** uno, ubicado en el centro de desarrollo comunal *CDC Bellavista* y el otro ubicado en el *Parque Patio Bonito*, donde ambos escenarios actualmente cuentan con toda la vigencia y espacios adecuados para la prestación optima del servicio

BREVE HISTORIA DE LA NATACIÓN

Los primeros registros históricos que hacen referencia a la natación aparecen en Egipto en el año 5.000 a.C.´; entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2.500 antes de Cristo.es entonces cuando la natación pasa a ser una parte más de la educación de los griegos, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía “no sabe ni nadar ni leer”. También se utilizaba como táctica militar (Lewin, 1979; Rodríguez, 1997). Pero saber nadar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conserva aún en nuestros días.

La natación sí tiene una gran importancia en el entrenamiento militar y como medida recuperadora para los atletas (Jardí, 1996).
En el Renacimiento, la práctica de la natación vuelve a resurgir del período de oscurantismo al que estuvo sometida durante la Edad Media y se la considera como una materia idónea dentro de las actividades físicas (Reyes, 1998).

HERRAMIENTAS FORMATIVAS

Valores

Liderazgo: Todo equipo necesita un referente, alguien que les oriente. Y en un equipo, el entrenador tiene que ser el líder que guía al equipo hacia las metas propuestas.
Cooperación: Escucha si quieres ser escuchado. Encuentra la mejor manera para que el equipo funcione; no tu manera.
Valentía: Es tener la habilidad de tomar decisiones acertadas en el menor tiempo posible y pensar por uno mismo. Cuando el entrenador no teme al fracaso y aprende de él, la iniciativa se convierte en un hábito.
Adaptabilidad: Cada día planificamos el entrenamiento o partido que vamos a hacer, queremos tener todo bajo control. Pero el deporte y la vida es cambiante. Y el que se amolda a estos cambios y acepta lo que viene poniendo soluciones, es el que al final vence.
Motivación: Un entrenador debe ayudar al deportista y al equipo a guiar sus fuerzas internas para que se esfuerce en conseguir el objetivo que satisfaga sus necesidades. Para ello, es necesario proponer metas individuales a los jugadores y establecer metas de equipo. A partir de este punto sería interesante elaborar un plan de acción para conseguir dichas metas.
Trabajo: Cuando un entrenador y su equipo trabajan duro y cuidando todos los detalles.
Justicia: Entendida la "justicia" como buscar el bien común y la armonía entre todos los integrantes del equipo.
Autocontrol: En la competición y en la vida hay momentos en los que perdemos los papeles. Cuando mantenemos nuestras emociones bajo control y somos disciplinados con nosotros mismos vemos la realidad desde otro prisma.
Entusiasmo: Cuando disfrutas verdaderamente como entrenador, lo contagias inmediatamente a todos los que tienes alrededor.
Confianza: Primero en uno mismo. Después, desde la autoconfianza puedes despertar la confianza en los demás. De esta forma se genera seguridad y complicidad con el equipo.
Grandeza competitiva: Significa disfrutar del camino, del desafío. Dar lo mejor de uno mismo en todo momento.

METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología, se hace alusión al conjunto de procedimientos que se utilizan para alcanzar un objetivo por otra parte, debe diferenciarse también entre Metodología General de la Educación Física y Metodología Especial. La Metodología General comprende los métodos a seguir en la enseñanza de cualquier especialidad de la educación física y la Metodología Especial, a aquéllos que orientan el accionar en una determinada especialidad deportiva o gimnástica (Giraides. 1973, p 25).

En ese orden de ideas se pretende enseñar por medio de actividades lúdico-recreo deportivas, donde el docente ayude al aprendiz a generar habilidades basándose en los conocimientos previos, si los hay, ya que muchos de ellos, no han tenido experiencias en el medio acuático, más allá del goce es decir cuando se tiene la posibilidad de asistir a espacios donde hay escenarios acuáticos sin razón alguna más que la de estar en el agua si algún objetivo claro u específico.

Luego de partir de esa de esa premisa se busca lograr a su vez un aprendizaje significativo. La teoría del aprendizaje significativo es la propuesta que hizo David P. Ausubel en 1963 en un contexto en el que, ante el conductismo imperante, se planteó como alternativa un modelo de enseñanza/aprendizaje basado en el descubrimiento, que privilegiaba el activismo y postulaba que se aprende aquello que se descubre. Ausubel entiende que el mecanismo humano de aprendizaje por excelencia para aumentar y preservar los conocimientos es el aprendizaje receptivo significativo, tanto en el aula como en la vida cotidiana Ausubel (1976, 2002)

Pero también debemos tener muy presente que para aprender en este caso la disciplina de la natación se debe enseñar principalmente con *el método por repeticiones*: como su nombre lo indica es repetir las veces que sea necesario para adquirir una destreza del movimiento, otro método a utilizar es *el método deductivo*: donde el aprendiz actúa de forma pasiva y el maestro dice en todo momento cómo debe actuar, cuando comenzar, cuándo parar, los pasos a seguir, etc. Y el aprendiz solo escucha y ejecuta la orden y por último está *el método inductivo:* Donde el aprendiz actúa de forma activa ya en esta etapa el maestro plantea un problema y el aprendiz debe encontrar la forma de realizarlo, que su vez pretende que el aprendiz construya nuevos conocimientos por medio de diversas actividades y momentos que ayudaran al mejor manejo y dominio de su cuerpo en este caso en el medio acuático.

El rol del docente de natación se encuentra sumamente comprometido en cuanto a la explicación, la demostración, las correcciones y la motivación por el contexto en donde se ve inmerso ya que es diferente a las actividades en tierra y las inseguridades se ven más arraigadas en muchos de ellos precisamente por el poco o cero acercamientos en este tipo de espacios y/o escenarios.

Las explicaciones en natación, deben ser concretas y simples para ser fáciles de entender y de escuchar por el aprendiz, ya que en una piscina el sonido muchas veces se disipa con facilidad y se vuelve difícil la comunicación auditiva, por ello no se llega a captar por completo la información o el comando emitido por el docente. Por tal motivo resulta de utilidad recurrir en algunos momentos de cada una de las sesiones de clase las demostraciones afuera del agua, facilitándose de esta manera el entendimiento del gesto a repetir. En lugar de hablar también se utiliza el recurso visual donde se le indica al aprendiz con un gesto corporal ya sea con la mano o un movimiento con el cuerpo para dar una indicación a nuestro aprendiz.

Cabe resaltar que último también forma parte de la demostración, pero de todas maneras se puede hacer una combinación de ambas para aclarar la ejecución.

La metodología de enseñanza de la natación. Por un lado, realiza una adaptación al medio acuático con materiales acuáticos o no, dependiendo de lo que se quiera trabajar o del momento de aprendizaje del alumno (trabajando las habilidades acuáticas motoras, por ejemplo: respiración, flotación, deslizamiento, etc.), pretendiendo su descubrimiento, experimentación y adaptación al medio. Por otro lado, se enseña las globalidades de los estilos de natación tomando

el movimiento de una parte del cuerpo o la fase de un ejercicio para corregirla y llegar a reproducirla de la mejor manera posible.

Es pedagógica y sumamente necesario que pierda el miedo al agua y esto es visible cuando se familiariza adecuadamente adquiriendo seguridad y confianza en el medio. Al mismo tiempo se trata de que el aprendiz logre de forma progresiva la coordinación de movimientos de miembros superiores e inferiores (brazo s y piernas), junto con la respiración, y la flotación para luego pasar al aprendizaje del estilo completo de forma plenamente técnica.

ESTRUCTURA METODOLOGICA

De acuerdo a las etapas de enseñanza establecidas en la estructura del programa se, desarrollarán los temas dispuestos en unidades que se dividen en 3 etapas dadas a su edad: menor (7-9 años), infantil (10-12 años) y juvenil (13-17 años).

ETAPAS / PROCESOS	Menores 7-9 años	Infantil 10-12 años	Juvenil 13-17 años
OBJETIVOS PSICOMOTORES	• Conocimiento del cuerpo en relación al espacio	• Conciencia y dominio de su cuerpo en el medio acuático	• Entrenamiento de las globalidades de ellos estilos
CUALIDADES FÍSICAS	• Coordinación gruesa, • Flexibilidad • Rapidez, • Ritmo, • Movilidad articular • Equilibrio, • Movilidad articular	• Coordinación • Equilibrio, • Rapidez, • Ritmo • Flexibilidad, • Fuerza • Velocidad, • Resistencia.	• Coordinación • Equilibrio, • Rapidez, • Ritmo • Flexibilidad, • Fuerza • Velocidad, • Fuerza, • Resistencia.
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ACUÁTICAS	• Respiración • Flotación • Inmersión • Desplazamiento • Entrada básica de seguridad	• Flotación • Inmersión • Desplazamientos • Propulsión • Respiración • Entradas seguras • Giros	• Desplazamiento continuo • inmersión • Respiración bilateral • Entradas de los estilos • virajes

CARACTERISTICAS DE LOS EJERCICIOS	• Juegos pedagógicos y ejercicios básicos simples • Ejercicios básicos para generar confianza • Ejercicios básicos, avanzados, pre - competitivos	• Ejercicios básicos, avanzados, pre - competitivos • Deporte complementario • Básicos, avanzados competitivos	• Avanzados y competitivos
FORMACIÓN EN VALORES	• Autoestima • Respeto, • Honestidad	• Pasión • autoestima. • Superación • solidaridad • trabajo colectivo	• Compromiso, • Pertenencia, • honestidad • disciplina
FESTIVALES INTERNOS	• 50 metros con patada en flotación ventral • 50 metros con patada en flotación dorsal • 25 mts perrito	• 50 metros flechita en posición dorsal • 50 metros flechita en posición ventral • 50 metros ondulación ventral	• 50-100 mts en globalidad de estilo libre • 50-100 mts en globalidad de estilo espalda

PERIODIZACION DEL PROGRANA DE NATACIÓN

Generalidades a tratar durante la duración del curso

	HABILIDADES	DESTREZAS	GLOBALIDAD	GLOBALIDAD 2
RESPIRACIÓN	Bloqueo respiratorio	Control respiratorio	Respiración Lateral	Respiración bilateral

FLOTACIÓN	Perdida y recobro del equilibrio	Cambios de posición (F. Ventral, F Dorsal	Posición Horizontal Ventral y Dorsal.	Posición Horizontal Ventral
PROPULSIÓN	Desplazamientos verticales con cambios de dirección y velocidad	Desplazamientos horizontales en el plano ventral y dorsal con apoyo.	Desplazamientos horizontales con movimientos alternos tren inferior y superiorcon y sin apoyo.	Desplazamientos horizontales con movimientos alternos tren inferior y superiorcon y sin apoyo.
INMERSIÓN	Recuperación de objetos	Recuperación de objetos	Desplazamientos en apnea e inmersión.	Desplazamientos en apnea e inmersión.
ENTRADAS	Básica de seguridad	Saltos desde la posición sentado y vertical	Salidas y giros	Salidas y virajes

PROGRAMA MENORES E INFANTILES

Comprendido para las edades de 7 a 9 y de 10-12 años el cual busca manejar procesos pedagógicos y didácticos para que los aprendices dentro de estas edades obtengan dominio, seguridad y los mejores resultados de acuerdo con los parámetros de desarrollo motor correspondiente a su estadio de desarrollo

Objetivos específicos menores

- ✓ Contribuir al desarrollo integral del participante
- ✓ Irradiar muchas posibilidades de movimiento en el medio acuático con el fin de llegar a controlar y dominar el cuerpo, global y segmentariamente.
- ✓ desarrollar hábitos relacionados con la higiene personal y la seguridad en el medio acuático
- ✓ Desarrollar actitudes de compañerismo y respeto hacia el grupo por medio de tiempo libre dirigido durante algunas sesiones de clase
- ✓ Aprender a utilizar la piscina y los elementos de juego de forma adecuada, cuidándolos y conservándolos para que otros aprendices puedan hacer usos de ellos en su momento
- ✓ Formar hábitos de convivencia y amistad entre sus participantes, para de esta manera ser modelos positivos de su localidad

ADAPTACIÓN-acercamiento al medio acuático

El propósito es lograr que el aprendiz se sienta cómodo en el medio, a través de la transferencia tierra-agua en diferentes maneras de desplazamientos con el fin de generar seguridad en el medio acuático, mejorando a su vez el dominio del cuerpo en el medio, en ocasiones con elementos, además debe comenzar a tener conciencia de los diferentes tipos de control respiratorio durante la inmersión

Propósitos

- Reconocimiento del espacio y seguridad en el medio acuático
- Discriminación de vías respiratorias.
- Pérdida y recobro del equilibrio; desequilibrio en el plano vertical.
- Reconstrucción del esquema corporal en el plano horizontal (flotación).
- Entradas de seguridad.
- Desplazamientos y cambios de posición
- Flotación ventral asistida, con apoyo y sin apoyo
- Flotación dorsal asistida y con apoyo.
- Deslizamientos ventral y dorsal con apoyo y sin apoyo
- Saltos desde borde de piscina sentados de rodillas, de pie con apoyo y sin apoyo

DESARROLLO DEL MOVIMIENTO- destrezas

El propósito es desarrollar las habilidades acuáticas partiendo de los logros de cambio de posición con y sin apoyo, así como trabajos de desplazamiento con control respiratorio, terminando en el dominio del medio acuático, convirtiendo las habilidades aprendidas en destrezas

Propósitos

- Bloqueo de vias respiratorias con control respiratorio.
- Flotación ventral sin apoyo.
- Flotación dorsal sin apoyo.
- Cambios de posición sin desplazamiento.
- Deslizamientos ventral y dorsal sin apoyo.
- Desplazamientos en posición ventral y dorsal.
- Movimiento alterno de piernas en posición ventral y dorsal con controlrespiratorio
- Seguridad en el medio acuático, visita parte profunda
- Vadeo de avance (perrito)
- Transferencia entre entradas de seguridad al agua y experiencias de acercamiento en parte profunda

GLOBALIDAD MOVIMIENTOS ALTERNOS – libre y espalda

El propósito es el concebir una coordinación global enfocada a la técnica de los movimientos alternos de brazos y piernas, así como de respiración unilateral y bilateral controlada ya sea en posición dorsal o ventral.

Propósitos

- Control respiratorio.
- Cambios de posición estático y en desplazamiento.
- Movimientos alternos de piernas en posición dorsal y ventral sin apoyo.
- Seguridad en el medio acuático.
- Coordinación de movimientos alternos de piernas y brazos (globalidad estilo Espalda).
- Coordinación de movimientos alternos de piernas y brazos (globalidad estilo libre).
- Desplazamientos con inmersión (iniciación a la apnea)
- Entradas de cabeza desde el borde partiendo desde la posición más baja o cercana al agua
- Iniciación a salidas y giros.

GLOBALIDAD MOVIMIENTOS SIMULTÁNEOS- pecho y mariposa

El propósito es realizar una coordinación global enfocada a la técnica de los movimientos simultáneos de brazos y piernas, así como movimientos simultáneos de brazos con recobro aéreo, y piernas con desplazamiento ondulatorio e iniciando su control respiratorio frontal en posición ventral.

Propósitos

- Control respiratorio frontal.
- Irradiar los movimientos simultáneos de brazos (dorsal y ventral).
- Explorar en los movimientos de brazos (alternos y simultáneos, posición ventral y dorsal en los aspectos de amplitud, frecuencia, dirección y trayectoria)
- Realizar entradas de cabeza desde arrodillado y de pie desde el borde.
- Corregir y perfeccionar los giros y cambios de dirección con ayuda de la pared
- Combinar movimientos simultáneos y alternos de piernas y brazostanto en posición ventral como dorsal
- Entradas de cabeza desde el borde partiendo desde la posición más baja oproximal al agua.
- salidas y virajes.

PROGRAMA JUVENIL

Comprendido para las edades entre los 13 a 17 años descubriendo y utilizando coordinadamente sus posibilidades motrices, adaptándola a las diversas actividades dentro del medio acuático

Objetivos específicos

- ✓ Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con la higiene personal yla seguridad en la utilización de las instalaciones.
- ✓ Explorar y conocer su cuerpo identificando sus características y limitaciones personales.
- ✓ Desarrollar actitudes de compañerismo y respeto hacia el grupo en lasactividades lúdicas.
- ✓ Aprender a utilizar la piscina y los elementos de juego de forma adecuada ycreativa, cuidarlos y conservarlos.
- ✓ Formar hábitos de convivencia y amistad entre sus participantes, enmarcadosdentro de un desarrollo comunitario.
- ✓ Ampliar sus posibilidades de expresión, iniciándolo en la utilización de diversastécnicas corporales.

NIVELES

ADAPTACIÓN:

Elaborar las sesiones de trabajo uniendo lo vivido en la vida cotidiana del alumno con la experiencia acuática. Se trata de elaborar actividades recreativas que proporcionen al alumno experiencias, conocidas o no, en un nuevo medio; con el objeto de lograr una transferencia positiva en ambos sentidos.

- Reconocimiento del área y entradas de seguridad.
- Entrada desde el borde.
- Control respiratorio (bloqueo, burbujas “boca-nariz”,
- Flotación vertical, agrupada, ventral dorsal.
- Cambios de posición (recuperación de vertical).
- Desplazamiento ventral y dorsal con ciclo respiratorio.
- Movimiento alterno ventral y burbujas.
- Visita parte profunda, Saltos del borde con apoyo

IRRADIACIÓN

Es un nivel un poco más complejo; donde se busca guiar al alumno para que adquiera las habilidades necesarias que le posibiliten su manejo corporal, ubicándose y desplazándose en

sus diferentes planos y ejes, de manera consciente y segura en el medio acuático.

Propósitos

- Deslizamientos en posición ventral y dorsal
- Movimiento alterno de piernas en posición ventral y dorsal con ciclorespiratorio
- Vadeo de avance
- Saltos en parte profunda con aproximación al borde
- Seguridad en parte profunda
- Inmersiones
- Cambios de posición en desplazamientos

PRE ESTILOS- globalidad estilo libre y espalda

En este nivel se desarrolla un significado específico en la posición hidrodinámica, coordinación de movimientos y control respiratorio, con el fin de buscar eficiencia en los movimientos básicos para los estilos técnicos de natación.

El propósito es el concebir una coordinación de los movimientos alternos de brazos y piernas, así como de respiración controlada en una posición dorsal. El propósito es el concebir una coordinación de los movimientos alternos de brazos y piernas, así como de respiración lateral controlada en una posición ventral.

Propósitos

- Control respiratorio.
- Cambios de posición dinámico y en desplazamiento.
- Movimientos alternos de piernas en posición dorsal y ventral sin apoyo.
- Seguridad en el medio acuatico.
- Coordinación de Movimientos alternos de piernas y brazos (globalidad estilo Espalda).
- Coordinación de Movimientos alternos de piernas y brazos (globalidad estiloCrol).
- Desplazamientos en apnea con inmersión.
- Entradas de cabeza desde el borde partiendo desde la posición más baja oproximal al agua.
- salidas y giros

PRE ESTILOS II – globalidad estilos pecho y mariposa

El propósito es el concebir una coordinación técnica de los movimientos simultáneos circulares de brazos y piernas, así como de respiración frontal controlada en una posición

ventral y movimientos simultáneos de brazos con recobro aéreo, y piernas con desplazamiento ondulatorio.

Propósitos

- Control respiratorio.
- Cambios de posición dinámico y en desplazamiento.
- Irradiar los movimientos simultáneos de brazos (dorsal y ventral).
- Explorar en los movimientos de brazos (alternos y simultáneos, posición ventral y dorsal en los aspectos de amplitud, frecuencia, dirección y trayectoria)
- Realizar entradas de cabeza desde arrodillado y de pie desde el borde.
- Corregir y perfeccionar los giros y cambios de dirección con ayuda de lapared.
- Combinar los movimientos simultáneos y alternos de piernas y brazos (dorsal y ventral).
- Entradas de cabeza desde el borde partiendo desde la posición más baja oproximal al agua.
- Salidas y virajes

BIBLIOGRAFIA

Barbosa, T., Acosta, M., Cardoso, L., Garrido, N., Marinho, D., Da Costa, A., Queirós, T. y Silva, A. (s. f*.). Manual de referencia para la enseñanza y perfeccionamiento técnico en natación. FINA*. https://resources.fina.org/fina/document/2021/02/15/f5558807-9b0f-4ffc-a5f2-b073df2d684d/sportsdep_sfa_sfl_manual_de_referencia_esp.pdf

Bravo, N. (2012). *Metodologías de enseñanza de la natación en un grupo de nivel adaptación de adultos jóvenes. estudio de caso* [Trabajo de grado, Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes]. http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/4/Tesis%20Noelia%20Bravo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cañas, E. (2012). *Aprender jugando en el agua: unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años* (Publicación n.º Volumen 2, suplemento 1) [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Viref Revista de Educación Física. https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/16837/14614

Pérez, P., Del Valle, A., & Sala, P. (2012). *HISTORIA DE LA NATACIÓN II: DESDE EL RENACIMIENTO HASTA LA APARICIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LOS ACTUALES ESTILOS DE COMPETICIÓN*. Cdeporte.rediris.es. Retrieved 20 September 2021, from http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%205%20n1/Vol5_n1_Llana_P%C3%A9rez.pdf.

Rico, I. (s. f.). *Metodología de la enseñanza de la natación*. http://oa.upm.es/16132/1/Isabel_Rico_Sanchez.pdf

Valiente, S., Toro, F., Movilla, E., Valdés, G., Vázquez, J., Martínez, J., Zaldivar, I., Tirador, M. y Zarama, F. (s. f.). *Manual del entrenador*. https://es.scribd.com/document/469135379/Manual-del-Entrenador-FECNA