**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY**

# PLAN MENSUAL DEL FORMADOR

| INFORMACIÓN GENERAL | | | |
|---|---|---|---|
| DEPORTE : NATACIÓN | | | |
| FORMADOR (A) | CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO | CONTRATO NO. | 462 |

| DESCRIPCIÓN PEDAGÓGICA GENERAL | |
|---|---|
| OBJETIVO GENERAL DEL MES | GENERAR EXPERIENCIAS POSITIVAS QUE OCASIONEN: SEGURIDAD, CONFIANZA Y RESPETO EN EL MEDIO ACUÁTICO |
| CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO | niños y jovenes entre los 9-17 años de edad, residentes de la localidad, donde el grupo ya cuenta con experiencias previas en el agua, aunque ninguno cuenta con los estilos de natación, pero si se saben defender en la misma y tiene cierta seguridad en la misma, ya que este escenario no cuenta con desniveles en la piscina sino se mantiene una profundidad estandar de 1.10 mts. en la primera sesión se realiza un testeo, en ela gua para mirar que tanto han tenido acercamiento al medio, y que tanto conoen de la disciplina de natación, todos ellos no saben hacer control respiratorio, así que empezamos con implantar esta habilidad en estos jóvenes, luego de ellos, en cada sesión se trabaja la flotación ventral y dorsal, con y sin elemento, ya que algunos si logran hacer la actidadi sin elemtnso de ayuda, para aquellos que lo necesitan, no se les quitará hasta que tengan confianza consigo mismo, los jovenes en su mayoria ya realizan desplazamientos y mayor control de su cuerpo en el agua, lo que nos permite pasar al siguiente nivel de coordinar brazos y piernas, para posteriomente realizar la globalidad de los estilos |
| ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS | En la parte panda de la piscina, caminar en diferentes direcciones y formas, hacer ejercicios de control respiratorio sumergiendo el rostro muchas veces y posterior a ellos comenzará a realizar el bloqueo respiratorio (nariz-boca) por medio de las conocidas burbujitas,con ayuda de material flotativo, realizar flotaciones ventral y dorsal varias veces hasta que el aprendiz tenga confianza de realizarlo sin ningún material de apoyo, para posterior a ello comenzar a realizar dezplazamientos continuos por 25 mts o de propulsión, añadiendo todo lo antes visto (control respiratorio,flotación, desplazamiento y propulsión) |
| METODOLOGIA | todo esto se realizará por medio de recorridos contantes por la piscina y que durante este recorrido el aprendiz comprenda que cada nueva habilidad que adquiera le fortalece su proceso de formación, tambien se ayudará el proceso con material didactico para de esta manera aumentar la confianza del aprendiz y aprenda a su vez de manera divertida |

| OBJETIVOS FORMATIVOS | | PRIMERA SEMANA | SEGUNDA SEMANA | TERCER SEMANA | CUARTO SEMANA |
|---|---|---|---|---|---|
| | VALORES CIUDADANOS | fomentar el respeto hacia sus compañeros y demaás personas a nuestro alrededor | en cada sesión de clase para que los aprendices tam | uales como en equipo para fomentar la buena relació | ses que la disciplina es un eje fundamental no solo pa |
| | DEPORTIVO | contribuir al desarrollo integral del participante | der a utilizar la piscina y los elementos de forma adec | formar hábitos de convivencia y amistad | onocer su cuerpo identificando sus caracteristicas y l |
| | MOTRIZ | RESPIRACIÓN- | FLOTACIÓN | INMERSIÓN | DESPLAZAMIENTO CONTÍNUOS |