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.	748
BARRIO	PATIO BONITO	UPZ	82 PATIO BONITO	ESCENARIO	PARQUE PATIO BONITO

DESCRIPCIÓN PEDAGÓGICA GENERAL	
OBJETIVO GENERAL DEL MES	MEJORAR LA TECNICA DEL ESTILO ESPALDA CON FLUIDEZ Y DOMINIO
CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO	jóvenes entre los 12-17 años de edad, que cuentan con habilidades y características con un poco más de nivel que los demás grupos de natación de la escuela de formación deportiva de la ALK, estos jóvenes entan en otra etapa de proceso formativo enfocado al alto rendimiento o altos logros, se trabaja en el perfeccionamiento de la natación clasica,los 4 estilos de natación (mariposa, pecho, espalda y libre)
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	hacer enfasis sobre la importancia de la tecnica, por medio de diferentes ejemplos y ejercicios, que se realizaran en tierra, donde a su vez se trabaja coordinación, resistencia, agilidad, velocidad, donde posteriormente seran llevados al medio acuático.trabajos en parejas, grupales e individuales, manteniendo un minimo de 300 mts contínuos,se intercalará trabajos dentro y fuera de la piscina, ejercicios de autocorrección para afianzar su nivel de comprensión y asimilación
METODOLOGIA	por medio del método por repeticiones que es un eje clave y fundamental para poder llevar a cabo el aprendizaje de las tecnicas en los estilos de natación, en este caso latecnica del estilo espalda, donde una y otra vez se realizará el mismo ejercicio con variables de movimientos mayores o menores distancias, otro método a utilizar es el método deductivo, ya que en esta ocasión solo la docente lleva los tiempos y las pautas necesarias para realizar la actividad, la postura adecuada, el momento para ejecutar uno o más movimientos a la vez, el tipo de bloqueo respiratorio, entre otros.

OBJETIVOS FORMATIVOS		PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCER SEMANA	CUARTO SEMANA
	VALORES CIUDADANOS	el respeto debe ser en todo momento, con sus iguales, y personas a su alrededor	cooperación entre sus compañeros para mejorar y afianzar no solo la parte deportiva sino tambien la comunicación de unos a otros	confianza como vinculo fundamental para mejorar y reforzar procesos de formación deportivos, sociales y emocionales	el arduo trabajo conlleva a la realización efectiva y eficaz de las actividades propuestas
	DEPORTIVO	cabeza quieta posición dorsal	patada y brazada correcta con la lateralidad	fluidez, deslizamiento,patada, brazada y posición de la cabeza	salidas desde el borde de la piscina con deslizamiento ondulatorio posición dorsal
	MOTRIZ	control respiratorio	rolido	coordinación	salidas y virajes