BOGOTÁ

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	REFORZAR LOS ESTILOS LIBRE Y ESPALDA
CARACTERIZACIÓN DEL GRUPO	jóvenes entre los 12-17 años de edad, donde este grupo cuenta con 7 aprendices 3 mujeres y 4 hombres, que han mejorado sus habilidades acuaticas a medida que avanza en cada una de las sesiones, sus inseguridades han mejorado a la punto de que ya son capaces de realizar trabajos de 25 mts y de inmerciones, ya trabajan lateralidades y globalidades de last tecnicas de los estilos libre y espalda
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	hacer enfasis sobre la importancia de la tecnica para evitar posibles lesiones, además, por medio de diferentes ejemplos y ejercicios.trabajos en parejas, grupales e individuales,se trabajara con diversos elementos de apoyos que esten a nuestro alcance y ademas que cada uno de los ejercicios sean realizados de manera correcta para ello debe cada aprendiz realizar tambien realizar la 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 las globalidades de libre y espalda, donde una y otra vez se realizará el mismo ejercicio con variables de movimientos y mayores o menores distancias, otro método a utilizar es el método deductivo, ya que en esta ocación 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	respiración 2-1 y 3-1	patada alterna	elevación correcta de los brazos y codos dependiendo el estilo	salidas desde el borde de la piscina con deslizamiento ondulatorio
	MOTRIZ	RESPIRACIÓN BILATERAL	PATADA ALTERNA	BRAZADA ALTERNA	DESLIZAMIENTO Y ENTRADAS