ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**25/10/2022**
GRUPO:	**I**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO 8:00 / FINAL 9:30**
OBJETIVO:	**realizar movimientos de la globalidad del estilo espalda**			**N° SESION: UNO (1)**	

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**EVALUACIÓN**
		DIDACTICA	**METODOLOGIA**	**90 MIN**	
INICIAL	Saludo, bienvenida y llamado asistencia			3 min	reconocer la importancia de la activación muscular para llevar a cabo una actividad deportiva
	movilidad articular	Haremos un circulo y empezaremos a hacer una cadena cinetica de pies a cabeza, de esta manera lubricaremos nuestras articulaciones para la actividad	se van a generar movilidades por periodo de tiempo dependiendo de la articulación mencionando que esta parte de la sesión es muy importante para de esta manera no solo preparar al cuerpo a la actividad sino tambien para evitar posibles lesiones	7 min	
	calentamiento	3 vueltas en vadeo dinámico o perrito con cara dentro y cara afuera haciendo control respiratorio	el aprendiz deberá realizar vadeo dinámioc sin parar antes de los 25 mts para mejorar su resistencia fisicá y aeróbica	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	desplazamiento- lateralidad- movimiento de brazos	realizar solo la patada lateral cambiando de lado cada 3 seg. brazos extendidos y manos pegadas a las piernas con recorridos de 25 mts. contínuos	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	reconocer la importancia de la lateralidad en el movimiento de brazos y piernas para comenzar a evidenciar la tecnica del estilo espalda
		realizar movimiento alterno de brazos y llevar el pull boy entre las piernas respetando la sacada del hombro y brazo del agua, de forma alterna y con la globalidad del estilo espalda por 25 mts	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido dentro del agua, donde realizaran actividades donde puedan interactuar con sus demás compañeros de clases	con el tiempo de juego no dirigido se busca afianzar la confianza del aprendiz al medio acuático y reforzar la convivencia con los demás compañeros de clase	5 min	fomentar compañerismo y respeto con cada uno de los aprendices del curso

OBSERVACIONES:	la hidratación se realiza cuando el aprendiz tenga la sensación de sed, con tragos cortos y en los momentos de descanso o pausa de la actividad, en algunos momentos si será dirida esta acción por el docente. realizar un trabajo más pausado para algunos aprendices del grupo, ya que al realizarlo velozmente se pierde la calidad del ejercicio mientras que en otros se busca mejorar la calidad del movimiento

BOGOTÁ

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**27/10/2022**	
GRUPO:	**I**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					8:00	**9:30**
OBJETIVO:	**Coordinar brazos y piernas en la globalidad del estilo espalda**			**N° SESION: DOS (2)**		

FASE	**TEMAS**	**ESTRATEGIA**		**TIEMPO**	**EVALUACIÓN**
		DIDACTICA	**METODOLOGIA**	**90 MIN**	
INICIAL	Saludo, bienvenida y llamado asistencia			3 min	reconocer la importancia de la activación muscular para llevar a cabo una actividad deportiva
	movilidad articular	Haremos un circulo y empezaremos a hacer una cadena cinetica de pies a cabeza, de esta manera lubricaremos nuestras articulaciones para la actividad	se van a generar movilidades por periodo de tiempo dependiendo de la articulación mencionando que esta parte de la sesión es muy importante para de esta manera no solo preparar al cuerpo a la actividad sino tambien para evitar posibles lesiones	7 min	
	calentamiento	3 vueltas en vadeo dinámico o perrito con cara dentro y cara afuera haciendo control respiratorio	el aprendiz deberá realizar vadeo dinámioc sin parar antes de los 25 mts para mejorar su resistencia fisicá y aeróbica	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	desplazamiento- lateralidad-coordinación	realizar movimiento alterno de brazos y piernas respetando la sacada del hombro y brazo del agua, de forma alterna y con la globalidad del estilo espalda por 25 mts	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	reconocer la importancia de la coordinación en el movimiento de brazos y piernas para evidenciar la tecnica del estilo espalda
		realizar realizar la rotación de hombro- hombro este saliendo del agua, de forma alterna y con la globalidad del estilo espalda con patada continua y llevando ritmo entre brazada y patada	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido dentro del agua, donde realizaran actividades donde puedan interactuar con sus demás compañeros de clases	con el tiempo de juego no dirigido se busca afianzar la confianza del aprendiz al medio acuático y reforzar la convivencia con los demás compañeros de clase	5 min	fomentar compañerismo y respeto con cada uno de los aprendices del curso

OBSERVACIONES:	la hidratación se realiza cuando el aprendiz tenga la sensación de sed, con tragos cortos y en los momentos de descanso o pausa de la actividad, en algunos momentos si será dirida esta acción por el docente. realizar un trabajo más pausado para algunos aprendices del grupo, ya que al realizarlo velozmente se pierde la calidad del ejercicio mientras que en otros se busca mejorar la calidad del movimiento