ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**10/21/2022**	
GRUPO:	**SEMILLERO**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00	**4:00**
OBJETIVO:	**trabajos de coordinación y fortalecimiento del core**			**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	realizar 10 jumpy jacks durante 3:00 con descanso de 1 min entre serie	aumentar su temperatura corporal y preparar al cuerpo para ejercicios o movimientos más específicos	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	resistencia y fortalecimiento	realizar suicidios donde en cada linea de la cancha se realizaran saltos, montaña inclinada y spinning	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	identifica elementos tecnicos del estilo libre
		en colchoneta trabajar patada lateral alterna y movimiento correcto del brazo en estilo libre	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido	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 SERÁ DIRIGIDA EN LAS PAUTAS DADAS POR EL DOCENTE, PERO TAMBIEN SERÁN AUTÓNOMAS POR EL APRENDIZ, ADEMÁS A AQUELLOS APRENDICES QUE SE LES FACILITE LA REALIZACIÓN D ELAS TAREAS REALIZARAN MÁS CANTIDAD DE RECORRIDOS QUE SUS DEMÁS COMPAÑEROS PARA EVITAR QUE SE QUEDEN QUIETOS TAMTO TIEMPO Y POR EL CONTRARIO MEJOREN AUN MÁS SUS HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS EN CADA SESIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**10/24/2022**	
GRUPO:	**SEMILLERO**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00	**4:00**
OBJETIVO:	**trabajar la lateralidad en diferentes velocidades**			**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	realizar 3 tipos de velocidades por cada vuelta a la chancha durante 12 min	aumentar su temperatura corporal y preparar al cuerpo para ejercicios o movimientos más específicos	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	patada alterna- lateralidad y rolido	realizar lateralidad en spining - luego caminar en lateralidad con beso al hombro	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	identifica elementos tecnicos del estilo libre
		sobre una colchoneta trabajar la posición de la mano, brazo (arrastre)	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido	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 SERÁ DIRIGIDA EN LAS PAUTAS DADAS POR EL DOCENTE, PERO TAMBIEN SERÁN AUTÓNOMAS POR EL APRENDIZ, ADEMÁS A AQUELLOS APRENDICES QUE SE LES FACILITE LA REALIZACIÓN D ELAS TAREAS REALIZARAN MÁS CANTIDAD DE RECORRIDOS QUE SUS DEMÁS COMPAÑEROS PARA EVITAR QUE SE QUEDEN QUIETOS TAMTO TIEMPO Y POR EL CONTRARIO MEJOREN AUN MÁS SUS HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS EN CADA SESIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**10/26/2022**	
GRUPO:	**SEMILLERO**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00	**4:00**
OBJETIVO:	**trabaja la patada de libre con respiración lateral**			**N° SESION: TRES (3)**		

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	7 min	
	calentamiento	realizar 500 metos de estilo libre cambiando cada 100 de velocidad media a alta	aumentar su temperatura corporal y preparar al cuerpo para ejercicios o movimientos más específicos	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	patada estilo espalda	realizar patada lateral cambiando de lado cada 5 seg	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	identifica elementos tecnicos del estilo libre
		realizar patada con rolido haciendo el cambio cada 2 seg	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido	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 SERÁ DIRIGIDA EN LAS PAUTAS DADAS POR EL DOCENTE, PERO TAMBIEN SERÁN AUTÓNOMAS POR EL APRENDIZ, ADEMÁS A AQUELLOS APRENDICES QUE SE LES FACILITE LA REALIZACIÓN D ELAS TAREAS REALIZARAN MÁS CANTIDAD DE RECORRIDOS QUE SUS DEMÁS COMPAÑEROS PARA EVITAR QUE SE QUEDEN QUIETOS TAMTO TIEMPO Y POR EL CONTRARIO MEJOREN AUN MÁS SUS HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS EN CADA SESIÓN

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA ALCALDÍA LOCAL DE KENNEDY

DEPORTE:	**NATACIÓN**	**FORMADOR:**	**CLAUDIA DEL PILAR CASTELBLANCO NIÑO**	**FECHA:**	**10/28/2022**	
GRUPO:	**SEMILLERO**	**ESCENARIO:**	**PARQUE PATIO BONITO**	**HORA:**	**INICIO**	**FINAL**
					2:00	**4:00**
OBJETIVO:	**mejorar la posición de los brazos en el estilo espalda**			**N° SESION: CUATRO (4)**		

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	realizar 500 metos de estilo libre cambiando cada 100 de velocidad baja,media y alta	aumentar su temperatura corporal y preparar al cuerpo para ejercicios o movimientos más específicos	10 min	
	Hidratación				
CENTRAL	brazada estilo espalda y lateralidad	con elemento sobre la frente realizr patada alterna lateral, haciendo rolido y brazada saliendo del cagua, una abajo, una arriba	metodo por repeticiones y deductivos	30 min	identifica elementos tecnicos del estilo libre
		realizar 200 mertos de estilo espalda con rolido cada 2 seg, con elemento en la frente sin dejar que se caiga	metodo por repeticiones y deductivos	35 min	
FINAL	juego no dirigido	los aprendices tendran un tiempo de juego no dirigido	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 SERÁ DIRIGIDA EN LAS PAUTAS DADAS POR EL DOCENTE, PERO TAMBIEN SERÁN AUTÓNOMAS POR EL APRENDIZ, ADEMÁS A AQUELLOS APRENDICES QUE SE LES FACILITE LA REALIZACIÓN D ELAS TAREAS REALIZARAN MÁS CANTIDAD DE RECORRIDOS QUE SUS DEMÁS COMPAÑEROS PARA EVITAR QUE SE QUEDEN QUIETOS TAMTO TIEMPO Y POR EL CONTRARIO MEJOREN AUN MÁS SUS HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS EN CADA SESIÓN