PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del programa de formación:** NATACION ESTILO PECHO.
- **Código del programa de formación:** 3039929
- **Nombre del proyecto:** NATACION ESTILO PECHO.
- **fase del proyecto:** Complementario
- **actividad de proyecto:** El programa de formación complementaria en Natación estilo PECHO, provee al sector deportivo y al personal que labora en el área de la natación, herramientas para desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje en conceptos básicos de esta disciplina deportiva.
-
- **Competencia 1:** NATACION ESTILO PECHO.

- Resultado de Aprendizaje Alcanzar:

1- CLASIFICAR LAS HABILIDADES ACUÁTICAS BÁSICAS DE ACUERDO CON ESTÁNDARES
2- ACONDICIONAR EL CUERPO SEGÚN TÉCNICAS ERGONÓMICAS Y FUNDAMENTOS DE PREPARACIÓN FÍSICA.
3- CONTROLAR LA TÉCNICA SEGÚN ESTÁNDARES DE NATACIÓN ESTILO PECHO.
4- DESARROLLAR MOVIMIENTOS SEGÚN TÉCNICAS Y ESTILO DE NATACIÓN PECHO.

- Duración de la Guía: 40 horas

2. PRESENTACIÓN

Estimados aprendices, la formación por proyectos del SENA ofrece una base sólida de formación académica y fortalece el conocimiento aplicado a situaciones reales que acontecen en el diario vivir de las organizaciones, de manera que sean aplicadas de forma didáctica, pero en contextos reales y apropiados, en particular en los momentos de verdad.

En nuestro proyecto formativo planear actividades que respondan a las necesidades y expectativas de los clientes y a los objetivos de la empresa, según solicitudes y procedimientos, se trabaja con la intención de acercar el ejercicio de las labores propias del

programa de natación estilo pecho, en ambientes de aprendizaje simulados en los que se espera que el aprendiz apropie sus conocimientos para la vida laboral.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

La actividad de aprendizaje planteada para esta guía:

Se busca unificar las competencias planteadas para este proceso de formación complementaria de forma creativa, innovadora, responsable, dinámica y comprometida; para que usted logre adaptar bases sólidas, técnicas, humanas, académicas y laborales, con el fin de enfrentar desde los conceptos básicos y estructurales, el cada vez más competitivo y complejo, entorno laboral y social enmarcados en las exigencias del mundo global y las prácticas del buen desempeño laboral.

Actividad de Reflexión 1 Competencia: Brindará a quienes se formen en este programa, herramientas en la fundamentación de las habilidades acuáticas estilo pecho, participación en eventos competitivos, fortalecimiento de sus competencias previas o ser empleados por organizaciones deportivas y aficionados, clubes, y establecimientos similares.

Situación problémica

El programa de formación complementaria en Natación estilo pecho, provee al sector deportivo y al personal que labora en el área de la natación, herramientas para desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje en conceptos básicos de esta disciplina deportiva. Por lo tanto, el aprendiz evidenciará en su proceso de formación conceptos de equilibraciones, manipulaciones, flotaciones, ciclo respiratorio, desplazamientos, propulsiones, saltos, giros, entre otros, permitiendo la aplicabilidad de éstos en el medio acuático, estructurando bases teóricas y metodológicas para el aprendizaje y la enseñanza de las habilidades acuáticas en esta modalidad.

Actividad de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje:

Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de los procesos formativos en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en el utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes abiertos y pluritecnológicos, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.

Proceso de Aprendizaje:

RAP: Clasificar las habilidades acuáticas básicas de acuerdo con estándares

Actividad 1: Descripción de la actividad

Conceptos básicos de:

Natación: concepto, historia, características, modalidades de la coordinación, estilos de natación (libre, espalda, pecho, mariposa).
Coordinación: concepto, componentes, modalidades, capacidad de la coordinación y sus características aplicadas al medio acuático.

Participación en actividades prácticas de habilidades de la natación estilo pecho basadas en la ambientación al agua y generación de confianza para el desplazamiento.

RAP: Acondicionar el cuerpo según técnicas ergonómicas y fundamentos de preparación física.

Actividad 2: Descripción de la actividad

Conceptos básicos de:

Habilidades acuáticas: concepto, clases, aplicación en el medio acuático. desarrollo de movimientos: concepto, clases, desplazamientos, propulsiones y aplicación el medio acuático (equilibraciones, manipulaciones, flotaciones, saltos, virajes y salidas, tren inferior, tren superior).

Aparato respiratorio: definición, clases, control respiratorio, ciclo respiratorio, aplicación en el medio acuático

Participación en actividades prácticas de habilidades de la natación estilo pecho en lo referente a los deslizamientos boca arriba, boca abajo y propulsión de piernas.

RAP: Controlar la técnica según estándares de natación estilo pecho.

Actividad 3: Descripción de la actividad

Conceptos básicos de:

Describir las habilidades acuáticas básicas aplicadas al medio.
Explicar el ciclo respiratorio y su importancia en el medio acuático.
Identificar elementos de desplazamiento en el medio acuático.
Identificar medios de aprendizaje en los movimientos de brazos y piernas.
Diferenciar los movimientos alternos y simultáneos para desplazarse en el agua.

Participación en actividades prácticas de habilidades de la natación estilo pecho relacionadas con la propulsión de brazos y progresión.

RAP: Desarrollar movimientos según técnicas y estilo de natación pecho

Actividad 4: Descripción de la actividad

Conceptos básicos de:

Aplicar los movimientos técnicos de adaptación al medio acuático.
Aplicar cambios de posición en el medio acuático.
Practicar ejercicios de desplazamiento y de respiración en el medio acuático.
Valorar la ejecución de ejercicios de desplazamiento en el medio acuático.

Participación en actividades prácticas de habilidades de la natación estilo pecho combinación de técnicas de propulsión, progresión combinados con la respiración y técnicas de lanzamiento.

- Materiales:

  Computadores, internet, guías de aprendizaje, libros, acceso a Biblioteca Virtual, cuadernos, marcadores, borradores, papel, lápices, colores, hojas de examen. Flotadores y piscina.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Desempeño Desarrollo de habilidades físicas (flexibilidad, velocidad, resistencia, fuerza, coordinación en el estilo pecho. Demostración de técnicas básicas de los estilos pecho. **Evidencias de Producto:** Observación de la técnica Identificación de errores técnicos El drill técnico **Evidencias de conocimiento:** Conceptos básicos de Natación: concepto, historia, características, modalidades de la coordinación, estilos de natación (libre, espalda, pecho, mariposa). Coordinación: concepto, componentes, modalidades, capacidad de la coordinación y sus características aplicadas al medio acuático.	• Apego al reglamento • Ejecución correcta de los ejercicios • Técnica de la brazada de pecho. • Técnica de patada de pecho. • Técnica de respiración • Técnica del estilo de natación con patada, brazada y respiración. • Técnica para el mejoramiento de la propulsión, progresión y deslizamiento. • Comprende la importancia del estilo pecho de natación con todos sus componentes teóricos.	• **Ejercicio práctico.** • **Lista de chequeo** • **Observación y experimentación.** • **Cuestionario**

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Actividad física**: Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.
- **Natación:** La natación no es más que un deporte que involucra movimientos específicos con el fin de **desplazarse en el agua** usando las extremidades y sin la necesidad de ningún instrumento artificial más que su respiración.

- **Flotación:** ***Dicho de un cuerpo: sostenerse en la superficie de un líquido"***

- **Inmersiones:** La noción de inmersión suele utilizarse en referencia a introducirse en el **agua**. Se conoce como **buceo** a la actividad que consiste en sumergirse en un **mar**, **río**, **lago** u otro cuerpo de agua. El buceo se puede desarrollar con diversos fines, desde recreativos hasta científicos.

- **Propulsión:** Aplicamos el término propulsión a la acción que realizamos con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarnos en el fluido.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

- Estudios socioculturales del deporte: desarrollos, tránsitos y miradas / Armenia (Colombia): Kinesis, c2012.
- Universidad santo Tomás facultad de cultura física, deporte y recreación Revista de investigación Cuerpo, cultura y movimiento: Bogotá: Ediciones USTA, 2014.
- Balagué Serre, Natàlia Complejidad y deporte / Barcelona: INDE, 2016.
- Manual de la organización institucional del deporte / Barcelona: Editorial Paidotribo, ©2015.
- Biomecánica básica: aplicada a la actividad física y el deporte / Barcelona: Editorial Paidotribo, ©2015.
- Evaluación del estado de nutrición en el ciclo vital humano / México: McGraw-Hill AMMFEN, c2014.
- Plataforma Google.

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	**Arney Cardoso Pérez**	**Instructor**	**Formación**	**02 de septiembre de 2024.**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					