| Modelo de Mejora Continua | LÍNEA TECNOLÓGICA DEL PROGRAMA<br>CLIENTE<br>RED TECNOLÓGICA<br>TECNOLOGÍAS DE SERVICIOS DE SALUD |
|---|---|

| DISEÑO DE ACCIONES DE FORMACION COMPLEMENTARIA | |
|---|---|
| CÓDIGO: | DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA |
| 52510023 | NATACION ESTILO LIBRE. |
| VERSIÓN:<br>1 | SECTOR DEL PROGRAMA:<br>SERVICIOS |
| Vigencia del Programa | Fecha inicio Programa: 18/09/2016<br>Fecha Fin Programa: El programa aún se encuentra vigente |
| DURACIÓN MÁXIMA | 40 horas |
| JUSTIFICACIÓN: | Como todo deporte, la natación es un medio socializador que permite la integración y vinculación de la comunidad, genera alternativas preventivas para evitar las enfermedades más comunes en la población derivadas de la falta de actividad física, la cual fortalece la práctica deportiva y permite la participación ciudadana según los intereses y capacidades de cada habitante.<br><br>La natación es el movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar. Sus usos principales son el buceo, la pesca submarina, el salvamento acuático, la actividad lúdica, el ejercicio y el deporte. El estilo libre o crol es el estilo que está considerado como el estilo más rápido en natación y uno de los cuatro estilos competitivos reconocidos por la FINA (Federación Internacional de Natación).<br><br>El programa de formación complementaria en Natación estilo Libre, 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.<br><br>Brindará a quienes se formen en este programa, herramientas en la fundamentación de las habilidades acuáticas estilo libre, participación en eventos competitivos, fortalecimiento de sus competencias previas o ser empleados por organizaciones deportivas y aficionados, clubes, y establecimientos similares. |
| REQUISITOS DE INGRESO: | -Carta de presentación expedida por la comunidad.<br>-Cumplir con el trámite de selección definido por el Centro |
| ESTRATEGIA METODOLÓGICA: | 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.<br><br>Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del |

aprendiz sobre el que hacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

El instructor - Tutor
El entorno
Las TIC
El trabajo colaborativo.

| COMPETENCIA | |
|---|---|
| CÓDIGO: | DENOMINACIÓN |
| 250801030 | Entrenar deportistas según estándar técnico-táctico |

| **ELEMENTO(S) DE LA COMPETENCIA** |
|---|
| DENOMINACIÓN |
| Preparar al participante. |

| 2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE |
|---|
| DESCRIPCIÓN |
| 25080103001 - CLASIFICAR LAS HABILIDADES ACUÁTICAS BÁSICAS DE ACUERDO CON ESTÁNDARES |
| 25080103002 - ACONDICIONAR EL CUERPO SEGÚN TÉCNICAS ERGONÓMICAS Y FUNDAMENTOS DE PREPARACIÓN FÍSICA. |
| 25080103004 - CONTROLAR LA TÉCNICA SEGÚN ESTÁNDARES DE NATACIÓN ESTILO LIBRE. |
| 25080103003 - DESARROLLAR MOVIMIENTOS SEGÚN TÉCNICAS Y ESTILO DE NATACIÓN LIBRE. |

## 3. CONOCIMIENTOS

### 3.1. CONOCIMIENTOS DE CONCEPTOS Y PRINCIPIOS

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.
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.

## 3.2. CONOCIMIENTOS DE PROCESO

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.
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.

## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

IDENTIFICA LOS FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS SEGÚN PARÁMETROS TÉCNICOS.
EXPLICA EL FUNCIONAMIENTO DE INTERCAMBIO DE GASES DE ACUERDO CON EL CICLO RESPIRATORIO.
PRACTICA MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR SEGÚN TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO ESTILO LIBRE.
APLICA CAMBIOS DE POSICIÓN DE ACUERDO CON FUNDAMENTOS DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS ESTILO LIBRE.
VALORA LOS EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO DE ACUERDO CON TÉCNICAS DE LAS HABILIDADES ACUÁTICAS ESTILO LIBRE.

## 5. PERFIL TÉCNICO DEL INSTRUCTOR

| | |
|---|---|
| Requisitos Académicos | REQUISITOS ACADÉMICOS:<br>-LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, PROFESIONAL EN CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN O PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE O AFINES, PREFERIBLEMENTE CON ESPECIALIZACIÓN EN EL ÁREA OBJETO DE LA FORMACIÓN. |
| Competencias mínimas | LAS QUE APLIQUEN A SU PROCESO DE FORMACIÓN.<br>ORIENTAR PROGRAMAS DEPORTIVOS SEGÚN LA DISCIPLINA Y NIVEL DE FORMACIÓN DEPORTIVA.<br>MANEJO TEÓRICO PRÁCTICO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL, EN TÉRMINOS DE PLANEACIÓN Y ORIENTACIÓN DE PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EVALUACIÓN, CREATIVOS, INNOVADORES Y AUTOTRANSFORMADORES, QUE DESARROLLEN EL POTENCIAL DE LOS ALUMNOS Y POR LO TANTO, CONSTRUYAN CULTURA.<br>MANEJO DE LOS PROCESOS ADMINISTRATIVOS INHERENTES A LA FUNCIÓN DOCENTE<br>CONCEPCIÓN GENERAL DEL PROCESO Y LOS PROCEDIMIENTOS DEL DISEÑO CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL.<br>HABILIDADES ARGUMENTATIVAS Y LINGÜÍSTICAS.<br>RESPONSABILIDAD FRENTE A LA PLANEACIÓN, LA EJECUCIÓN Y LA EVALUACIÓN DEL TRABAJO ASIGNADO.<br>CAPACIDAD PARA LA CONVIVENCIA HUMANA, EL TRABAJO EN EQUIPO, LA AUTOFORMACIÓN Y LA CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO. |
| Experiencia laboral y/o especialización | -TECNÓLOGO: VEINTICUATRO (24) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADAS CON EL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN U OFICIO OBJETO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL.<br><br>-PROFESIONAL Ó LICENCIADO: DOCE (12) MESES DE EXPERIENCIA RELACIONADAS CON EL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN U OFICIO OBJETO DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL. |

| | |
|---|---|
| | -TECNÓLOGO: MÍNIMO DOCE (12) MESES EN LABORES DE DOCENCIA.<br>-PROFESIONAL O LICENCIADO: MÍNIMO SEIS (6) MESES EN LABORES DE DOCENCIA. |

## CONTROL DEL DOCUMENTO

| | NOMBRE | CARGO | DEPENDENCIA / RED | FECHA |
|---|---|---|---|---|
| Responsable del diseño | ALCIRA CONSUELO GOMEZ RAMIREZ | EQUIPO DE DISEÑO CURRICULAR | CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS. REGIONAL ATLÁNTICO | 01/09/2016 |
| Responsable del diseño | FREDY NORLEY RAMOS | INSTRUCTOR TÉCNICO | CENTRO DE FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CULTURA. REGIONAL DISTRITO CAPITAL | 04/09/2016 |
| Responsable del diseño | CARLOS JULIO MORENO AVILA | APROBAR ANALISIS | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 04/09/2016 |
| Responsable del diseño | ERIKA VIVIANA ZEA | INSTRUCTOR TÉCNICO | null. REGIONAL MAGDALENA | 04/09/2016 |
| Responsable del diseño | CARLOS JULIO MORENO AVILA | ACTIVAR PROGRAMA | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 18/09/2016 |
| Aprobación | CARLOS JULIO MORENO AVILA | | CENTRO DE DISEÑO TECNOLOGICO INDUSTRIAL. REGIONAL VALLE | 07/09/2016 |