

## Fases de Aprendizaje de los Fundamentos y Reglas de Juego.

Edad del Nadador: Ilimitado

### Tema de aprendizaje:

El gusto por el deporte, juego para el aprendizaje, Fundamentos básicos.

### Que Enseñar

#### Habilidades Físicas:

- Conocimiento del medio acuático.
- Coordinación.
- Desarrollo de la destreza motriz.

#### Tácticos:

- Conocimiento de los estilos.
- Juego lúdico.
- Enseñanza de las salidas en la Natación.

#### Habilidades Técnicas:

- Aprendizaje de los estilos.
- Aprendizaje de virajes en los estilos.

#### Habilidades Mentales:

- Desarrollo de la coordinación.
- Estructura del movimiento.
- Concentración en los movimientos.

#### Tipo de instrucción y Coaching

- Concentrado en el desarrollo y aprendizaje de los diferentes estilos.
- El trabajo lúdico.
- Aprendiendo de manera dinámica y con seriedad.

#### Tipo de competencia:

- Lo importante es aprender con juegos.
- 4 horas de clases semanal .



## Fase de Desarrollo y Dominio de los Fundamentos

**Edad del Nadador: Ilimitado.**

**Tema de Aprendizaje :** Desarrollar las habilidades físicas por medio de Diferentes ejercicios en los que desarrollarán destrezas físicas

**Que Enseñar:**

### Habilidades Físicas:

- Coordinación.
- Aprendizaje de habilidades técnicas básicas.
- Trabajo polivalente de habilidades específicas Sencillas.

### Táctico:

- Complejidad del mecanismo de ejecución.
- Respuesta a un patrón neuromotor aprendido.
- Control mental.
- Importancia de los mecanismos de percepción y decisión .

### Habilidades Técnicas:

- Enseñanza de las diferentes salidas.
- Motivar en las victorias y derrotas.
- Objetivos claros
- Trabajo con disciplina.
- Trabajo dinámico en equipo.

### Tipo de instrucción y Coaching:

- Desarrollar hábitos de conducta.
- Motivar a un diálogo y lenguaje adecuado.

### Tipo de Competencia:

- 4 horas de clases semanal.
- Lo importante es el juego en el aprendizaje



## Fase de Dominio y Perfeccionamiento.

Edad del jugador: Ilimitado

**Tema de Aprendizaje: Entrenamiento técnico e iniciación.**

**Que Enseñar:**

### Habilidades Físicas:

- Entrenamiento técnico.
- Inicio de la especialización técnica.
- Elección del estilo y prueba en función de las características del nadador.
  - Desarrollo de la reacción.

**Tácticos:**

- Trabajo polivalente de habilidades específicas. Sencillas.
- Desarrollo de la salida explosiva.
- Dominio de los diferentes virajes.
- Desarrollar las estrategias.

**Habilidades Técnicas:**

- Perfeccionamiento llegadas.
- Perfeccionamiento de salidas.

**Habilidades Mentales:**

- Trabajo en equipo e individual.
- Trabajo en actitud positiva.
- Actitud positiva en victorias y derrotas.

**Tipo de instrucción y Coaching:**

- Entrenamiento analíticos y de sensibilidad.
- Indicaciones precisa y clara.
- Entrenamientos creativos y lúdicos.
- 8 horas de entrenamiento.