**PROPUESTA DE TRABAJO**

**ENCUENTROS VIRTUALES**

**EQUIPO REPRESENTATIVO DE NATACION**

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL**

Teniendo en cuenta que la natación forma parte importante de los procesos académicos y de bienestar para la Universidad Pedagógica Nacional y que constituye parte esencial en la formación de sus alumnos; y la representación de la institución y la apropiación de los ejes misionales de la misma.

Sin desconocer la coyuntura actual que afecta no solo las dinámicas propias de la universidad, sino del país y del mundo y con el propósito de generar y mantener un proceso en el que los estudiantes tengan un pertinente y coherente desarrollo con su formación profesional, personal y social se hace conveniente tener como alternativas las herramientas y nuevas metodologías que se brindan desde la virtualidad, donde la presencia del entrenador como facilitador y guía del proceso contribuya al buen desempeño del estudiante- deportista siendo él capaz de crear conciencia y reflexione de sus compromisos académicos y deportivos.

**Objetivo General**

Permitir que los estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, integrantes del equipo representativo de natación, mantengan los procesos de formación para la competencia a través de herramientas virtuales

**Objetivos Específicos**

1. Desarrollar las dinámicas propias del entrenamiento adaptadas al trabajo en tierra
2. Generar las dinámicas que permitan mantener la salud física y mental de los integrantes del equipo en espera que se supere la coyuntura actual.
3. Buscar una mejora de la condición física de forma progresiva con trabajo en tierra.

**Horario.**

Martes y viernes

7 pm a 8 pm

**Propuesta de trabajo para las sesiones en los meses de**

 **Abril y Mayo de 2020**

1. Acondicionamiento físico general y especifico
2. Ejercicios de coordinación
3. Rutinas de flexibilidad
4. Retos o juegos.

**Actividades**

**-Abril 14:** Convocatoria y conversatorio de la práctica a realizar

**-Abril 17:** Acondicionamiento físico general

**-Abril 21:** Acondicionamiento físico general: circuitos

**-Abril 24**: **Reto:** Burpees 10 x 30 segundos descanso entre repetición 2 minutos

**-Abril 28:** Acondicionamiento físico específico: pierna

**-Abril 30:** Acondicionamiento físico general: circuito

**-Mayo 5:** Acondicionamiento físico específico: brazos

**-Mayo 8:** Acondicionamiento físico general: circuito

**-Mayo 12:** **Reto:** Burpees 10x 30 segundos descanso entre repetición 1 minuto 30 segundos

**-Mayo 15:** Acondicionamiento físico especifico: abdominales y dorsales

**-Mayo 19:** Acondicionamiento físico general: coordinación

**-Mayo 22:** Trabajo de elasticidad

**-Mayo 26:** Acondicionamiento físico general

**-Mayo 29:** **Reto final**: Mayor cantidad de Burpees en 10 minutos

*Luis Carlos Burgos Bonilla*

*Lic. en Deporte*

*Universidad Pedagógica Nacional*