

INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Título: Estrategias Lúdicas para mejorar el Aprendizaje en el Ambiente Acuático en edades de 6-13años del Parque Deportivo la Victoria Bucaramanga		
Lugar de Ejecución del Proyecto		
Ciudad/municipio/vereda/corregimiento: Bucaramanga	Departamento: Santander	
Duración del Proyecto (3 meses):	Fecha de iniciación: 01/03/2023	Fecha de Terminación: 30/05/2023
Autores		
Nombres autores	Dirección correo electrónico	Profesión
Biviana Paola Ardila Madero	Vivian_183@hotmail.com	Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental
Carlos Gustavo Molinares Rodríguez	cmolinaresr@gmail.com	Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes
Línea de investigación de los posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales		
Ambientes virtuales de aprendizaje y tecnologías en educación.		
Desarrollo humano, procesos de aprendizaje y ambientes emergentes.		X
Procesos educativos y transformación socioambiental.		
Proyección cultural desde el campo expandido de la educación artística.		

Estrategias Lúdicas para mejorar el Aprendizaje en el Ambiente Acuático en edades de 6 - 13 años del Parque Deportivo la Victoria de Bucaramanga.

Biviana Paola Ardila Madero

Licenciado en Educación Básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Docente en la Institución Educativa Nacionalizada Integrada Sede 02. Alfonso Araujo Cotes

Pelaya – Cesar

Carlos Gustavo Molinares Rodríguez

Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Docente de Instituto de Ciencias Administrativas (INCAD) – Bucaramanga

Proyecto de grado presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de La Lúdica

Nombre del profesor(a) Julián Andrés Alonso González a cargo del curso de Gestión de proyectos o Seminario de proyectos II

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Especialización en Pedagogía de la Lúdica
Bogotá D.C., marzo de 3 de 2023

1. Resumen ejecutivo

Esta propuesta tiene como objetivo ayudar a mejorar el aprendizaje de los ambientes acuáticos en el Parque Deportivo la Victoria de los niños de 6-13 años, debido a que se percibe en ellos el temor de entrar al agua por primera vez, por ello se busca innovar con estrategias lúdicas que permitan mejorar esta situación, para ello se realizara una estrategia pedagógica por medio de ilustraciones didácticas a través de una cartilla para fortalecer a los docentes, instructores, niños y adultos, en el paso a paso en el medio acuático como deporte. La motivación del ambiente de aprendizaje náutico permite generar estrategia para una mejor enseñanza y obtener el resultado esperado al realizar y aprender diferentes estilos de natación. Además de orientar la natación en el ámbito escolar con normas y directrices, en proceso de enseñanza-aprendizaje, al igual que la supervisión pedagógica, y que sea útil para el grupo docentes estudiantes y padres, que no están en escuela de formación deportiva sirva también para rutinas en paseos de piscina, en las actividades acuáticas que implican a toda la población, a familias y al personal educativo que no es especialista en este tema, y que no solo se realiza en un departamento sino que lo observamos a nivel nacional e internacional, e inclusive en deportes olímpicos, el deporte es necesario en nuestro medio para evitar entre otras cosas el sedentarismo que toma fuerzas por el inadecuado uso de la tecnología en todos los niveles. La propuesta se implementará utilizando la cartilla ilustrativa en un plazo de 3 meses, se espera que sea útil para mejorar la habilidad en diferentes estilos del deporte acuático como lo es la natación, las imágenes permitirán realizar ejercicios sobre respiración, sumersión, flotación y propulsión para que cada niño pueda entrar a la piscina sin temor.

Palabras Claves: Estrategias, lúdica, Ambientes Acuáticos, Didácticas, natación, enseñanza, aprendizaje

2. Planteamiento del problema

La natación es uno de los deportes necesarios para la supervivencia, se requiere de dedicación y aprendizaje, muchas veces la aguafobia, es el primer obstáculo de vencer, al entrar por primera vez a una piscina con profundidades de más de 1,50 metros, la sensación percibida es el temor de ahogamiento.

En este sentido, Córdor-Chicaiza et al. (2020) explican que la natación es percibida como un deporte de alto valor al interior de cualquier sistema educativo, ya que cuenta con la fundamentación pedagógica sobre el uso de las piscinas, entendido como un recurso didáctico importante, siendo un medio ideal que estimula a los estudiantes con aportes significativos en el proceso de aprendizaje autónomo.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2021) las actividades deportivas contribuyen a la mejora de la socialización, integrando a los individuos aportando grandes beneficios para el desarrollo de la interacción social; de tal manera que fomenta el desarrollo moral trascendiendo a todos los ámbitos de la vida. Dichos valores y actitudes aprehendidos en la práctica deportiva se convierten en la base de comunidades que conviven de forma pacífica, productiva, sana y cohesionada, contribuyendo con la construcción de sociedades más justas y equilibradas.

Por otra parte, en los Apuntes de cátedra - Ciclo lectivo publicados en Periodismo deportivo III (2017) la natación se define como: "acción y efecto de nadar", entendiendo por nadar la acción de trasladarse que realiza una persona o animal en el agua, apoyándose en los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo.

De esta manera, se puede decir según lo expuesto por Quishpe-Veloz y Torres-Palchisaca (2021) que la natación reconocida como un deporte cuyo proceso de enseñanza debe iniciar en edades tempranas, para garantizar el aprendizaje óptimo, requiere de un alto desarrollo motriz

(habilidades motrices básicas), las cuales son adquiridas en el medio terrestre, que posteriormente, a partir de la adecuada dirección pasan a ser acopladas como habilidades motrices acuáticas.

Así mismo, “la insuficiencia o el mal uso de recursos pedagógicos provoca una falta de desarrollo de habilidades motrices básicas-específicas” (Quishpe-Veloz & Torres-Palchisaca, 2021, pág. 548); es decir, en el proceso de formación del nadador cualquier error en el aprendizaje motriz o inclusive en el desarrollo de las habilidades motrices acuáticas, genera alteraciones en la técnica frente al aprendizaje de los cuatro estilos que compone la natación.

Para mejorar el aprendizaje en la natación se realizara una cartilla ilustrativa en donde se identifica un conjunto de habilidades en la que se destacan las siguientes: 1. habilidad de enfrentarse al agua de una forma relajada, que está asociada a buenos niveles de autoconfianza y autoeficacia, así como a la ausencia de pensamientos negativos relativos a sus capacidades como nadador, deberá saber integrar, el paso a paso para empezar a realizar movimientos en brazos y piernas dentro del agua, desarrollara la motivación para promover a otros deportistas que desde jóvenes le dan importancia a los deportes acuáticos como estilos de vida saludables.

Por lo anterior, en el Parque Deportivo la Victoria de Bucaramanga, en la actualidad se adelantan cursos de natación dirigidos a jóvenes entre los 6 y 13 años, quienes participan con el acompañamiento de los padres de familia de un proceso formativo en el nivel básico y medio, con la orientación de instructores con experiencia y formación en el deporte; sin embargo, se ha evidenciado que en la práctica, los nadadores en formación presentan atrasos en el aprendizaje de la técnica en referencia con el aprendizaje de los 4 estilos de la natación (libre, pecho, espalda y mariposa).

Dicha alteración del aprendizaje, puede ser ocasionado por el temor a entrar al agua por primera vez, así mismo, por la falta de constancia en la asistencia a los ciclos formativos, se nota que los niños y niñas llegan con desmotivación a las prácticas, con bajo interés ya que los

ejercicios pueden ser repetitivos sin la implementación por parte de los instructores de actividades lúdicas que estimulen a los nadadores hacia un aprendizaje interesante con la práctica de juegos que fomente la interiorización de la técnica y que en ocasiones representa la causa de abandono de la natación como deporte.

Ante dicha situación, el presente proyecto propone como estrategia de aprendizaje lúdico, el diseño de una cartilla con imágenes alusivas al deporte acuático para los niños y niñas en edades de 6- 13 años, con el fin de facilitar el aprendizaje, ajustada a cada una de las etapa del proceso de enseñanza aprendizaje, conteniendo el componente técnico dela natación traducido a un lenguaje sencillo, con imágenes de entrenamientos adecuados en cada paso dentro de la piscina, basado en ilustraciones didácticas que motiven a los nadadores al medio acuático, fortaleciendo su salud, de forma lúdica y competitiva.

En ese sentido, se pretende que los alumnos sean conscientes y aprendan todo lo que puedan sobre seguridad en el medio acuático, ya que las actividades acuáticas deben estar presentes en la vida de los adolescentes desde un punto de vista educativo y de esta manera, se logre aumentar el conocimiento de sí mismos para que alcancen la seguridad y confianza para ser autónomos al desarrollar las actividades acuáticas sin dificultad y de otra parte, se logre reducir el abandono de la actividad deportiva. Se trabajará con los estudiantes del Parque Recrear La Victoria en edades entre 6-13 años, es por esoque las ilustraciones tendrán normas de aprendizajes para superar las dificultades y evitar una malapráctica de este deporte.

2.1 Formulación del problema

¿Cuál es efecto de la estrategia lúdica que ofrece la cartilla al deporte de natación para mejorar la enseñanza de los niños del parque deportivo de la victoria Bucaramanga?

3. Justificación

Esta propuesta se enfoca en mejorar el aprendizaje de los ambientes acuáticos de los niños y niñas de 6 y 13 años en el Parque Recrear La Victoria de Bucaramanga; ya que por el temor a entrar al agua por primera vez deciden retirarse de la práctica del deporte; lo que da relevancia a la propuesta de diseño de una estrategia lúdica a través de una cartilla con imágenes alusivas para fortalecer a los docentes instructores, niños y adultos, en el paso a paso para aprender a dominar el medio acuático como deporte.

Por consiguiente, la actividad acuática ha ido pasando de ser una disciplina única y exclusiva, conocida como natación, hasta proveer al alumno de la suficiente autonomía (finalidad utilitaria) y tener unas connotaciones rehabilitaciones, recreativas, preventivas o hasta educativas, de esta forma nos hemos ido encaminando a trabajar hacia una vertiente educativa y de salud.

Tal y como lo manifiesta Terán-Díaz (2021) afirmando que la Educación Física procura la formación integral, el equilibrio y bienestar del estudiante y para el caso de la natación del nadador; entendiendo que la natación es definida como la práctica de ejercicios en el medio acuático, que busca fomentar mejoras en el currículo en los procesos de enseñanza y aprendizaje, alcanzando la actualización y profundización de las estrategias para su enseñanza.

La propuesta toma valor como un aporte novedoso para la disciplina de formación deportiva en la natación, ofreciendo una herramienta educativa que al ponerse en práctica en las escuelas de natación o en instituciones educativas que ofrezcan la natación como deporte en el currículo, se logre el mejoramiento de la enseñanza y aprendizaje, otorgando beneficios a la comunidad en relación con la seguridad de los niños y niñas en la realización de actividades en el medio acuático, promoviendo la prevención de accidentes en las piscinas que pueden llegar a ser fatales, generando confianza, seguridad y tranquilidad a las familias.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Diseñar estrategias lúdicas para el fortalecimiento del aprendizaje de la natación, de los niños en edades de 6-13 años del Parque Deportivo la Victoria de Bucaramanga, a través de ilustraciones didácticas.

4.2. Objetivos específicos

- Indagar sobre cualidades básicas y capacidades de natación de los niños del parque la victoria de Bucaramanga.
- Diseñar una cartilla como estrategia de enseñanza lúdica, a partir de imágenes alusivas al deporte acuático para los niños y niñas entre los 6 y 13 años del Parque la Victoria en Bucaramanga, que facilite el aprendizaje de la natación.
- Implementar la cartilla como estrategia lúdica que fomente la enseñanza y adaptación al medio acuático d ellos niños y niñas del Parque la Victoria.

5. Aproximación al estado del arte

La cartilla se enfocará en la metodología de habilidades, resistencia dentro del agua, miedo, disfrute de la clase, al seguir la cartilla se trabaja la relación de ejercicio y didáctica, buscando entender el esquema predeterminado de una manera didáctica, dentro de la estructura de clase podemos contemplar tres partes, fase iniciación, calentamiento y animación de los ejercicios, con estas fases van orientada a establecer un objetivo específico para que quien lo lea lo pueda comprender y desarrollar con los niños asegurando que se logre una mejor adaptación al medio acuático y al aprendizaje de los ejercicios del medio acuático.

A continuación, se presentan los antecedentes investigativos para la propuesta.

En el trabajo de investigación La relación del método con el objeto de enseñanza en la escuela uruguaya ¿actividades acuáticas y/o natación?, elaborado por Chirigliano (2019), realizado con el objetivo de conocer y comprender las metodologías que emplea el profesorado que enseña actividades acuáticas en la educación física de la escuela pública, en la zona este de Montevideo, Uruguay.

La metodología fue cualitativa; el método se enfocó en doce observaciones no participantes de las clases de cuatro docentes en la piscina (tres a cada uno); complementadas con cuatro entrevistas semiestructuradas y en profundidad (una a cada profesor/a). Los resultados demostraron que el uso mayoritario de técnicas descriptivas y explicativas, en donde la toma de decisión se acerca más al docente que al alumno/a; permitió concluir que los docentes conciben a la hora de enseñar, casi de forma sinónima, a la natación como a las actividades acuáticas, dando cuenta de idénticas formas de enseñar cuando se trata de un objeto de estudio diferente.

En la investigación denominada Actividades acuáticas en educación, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física deportiva, realizada por Manzano-Sánchez et al. (2018), se plantea que las actividades deportivas acuáticas han incrementado en las

instituciones educativas, así como en los centros deportivos, debido a los grandes aportes para la salud y el desarrollo motor de los niños y niñas. El propósito del estudio es determinar la relación existente entre las actividades acuáticas en clases de educación física, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física deportiva en estudiantes de 5° y 6° de Educación Primaria. La metodología implementada cuantitativa, con una muestra de 368 participantes pertenecientes a cuatro centros educativos de la Región de Murcia (España).

Los hallazgos demostraron la existencia de diferencias a nivel de actividades acuáticas extraescolares de los centros que cuentan con práctica acuática escolar frente a las instituciones que no incorporan esa formación curricular. Se concluyó que los estudiantes que practican actividades acuáticas en clases de educación física tienden a realizar mayor actividad física deportiva acuática extraescolar, siendo mucho más dinámico en las actividades escolares.

De la misma manera, el proyecto Código de buenas prácticas en las instalaciones acuáticas, realizado por Albarracín-Pérez y Moreno-Murcia (2018), tuvo el propósito de Realizar una propuesta de buena praxis en las actividades acuáticas. El método implementado correspondió al enfoque cualitativo, revisión documental y observación directa. Se hicieron propuestas en tres líneas (usuarios, formadores y familias) y se concluyó la propuesta de una guía de buenas prácticas para usuarios, gestores y profesionales frente a las necesidades de cada una de las iniciativas de ejercicio acuático en las instalaciones.

En ese orden de ideas, la investigación Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018, desarrollada por Huamanchumo-Barrientos (2019), tuvo el propósito de determinar la relación entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela Profesional Ciencias del Deporte de la Universidad Privada Alas Peruanas 2018. Metodología descriptiva correlacional, con enfoque cuantitativo. Una población equivalente a 521 alumnos, una muestra de 53 alumnos,

concluyendo que si existe asociación significativa entre las variables autoconcepto físico y actividades acuáticas con un nivel ($P\text{-value}=0.000<0.05$), Además el grado de asociación lineal existente es del 50.1%.

Por último, la investigación realizada por Borges (2018) denominada Adaptación de los contenidos de la educación física a las actividades acuáticas en el ámbito escolar, en la cual se afirma que los entornos acuáticos son ideales para la ejercer acciones académicas, aunque las instituciones educativas no contemplen el medio acuático en los currículos. El proyecto se basó en el objetivo de desarrollar una propuesta de contenidos para las actividades acuáticas adaptadas al currículo de la educación física para educación básica primaria; realizada con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, permitiendo la estructuración de los contenidos divididos en los tres saberes en los diferentes bloques de contenidos. Se concluyó con una propuesta de buenas prácticas para el desarrollo de las actividades acuáticas a nivel curricular en Educación Primaria.

6. Estrategia metodológica aplicada

Esta propuesta basada en el fomento del deporte de natación; facilitará el interés del estudiante mediante el uso e implementación didáctica de actividades ilustrativas y prácticas referentes al cuidado y bienestar de la salud como principio de vida. A su vez, teniendo en cuenta el uso de recursos para este deporte fundamental de la natación se cuenta con un grupo de estudiantes en las edades de 6-13 años, que tienen el acceso y disposición de piscina domesticas o recreativas, con normativas en el uso de los uniformes, que estén disponibles que sean licrados para proteger los ambientes de aprendizajes acuáticos, los tutores pueden ser el que tenga mayor comprensión en las ilustraciones de la cartilla, el cual deberá cumplir con el perfil, la experiencia, el contacto entre estudiantes, practicantes, familiares e instructores

Este proyecto tiene la aproximación de realizarse entre el periodo de 3 meses, bajo una metodología de investigación cuantitativa, de tipo descriptiva con el método de diagnóstico detallado de la información de cada participante, edades, talla, peso, grado que cursa, nombres de acudientes, grado de estudios, estrato social, estudios o exámenes médicos, tipo de sangre, patología, dirección, conocimiento del deporte a practicar.

6.1 Población y contexto:

La población del estudio corresponde a 100 niños y niñas del Parque Deportivo la Victoria de Bucaramanga, ubicado en el barrio La Victoria, agrupando un estrato socio económico medio (2; las edades de los estudiantes oscilan entre los 6 y 13 años; la muestra seleccionada son 25 niños y 25 niñas (50 participantes) identificada mediante el método estadístico no probabilístico intencionado; constituidos por familias sólidas en unión matrimonial, el carácter es sociable en relaciones interpersonales, estudios básicos, cuentan con una profesión y remuneración mensual, el medio de transporte en su mayoría es propio, capacidad para obtener implementos de uso personal y así llevar a cabo el entrenamiento.

El lugar de práctica es el Parque Deportivo Recrear, Barrio La Victoria – Bucaramanga – Santander, cerca del mismo se encuentra, centros comerciales, colegios, transporte público, estación de policía, la zona es asequible al público. Por lo tanto, el establecimiento cumple los requisitos mínimos para ser utilizado.

6.2. Fases o etapas (ruta metodológica):

La ruta metodológica del presente proyecto se encuentra tarazada por tres fases principales, las cuales responden a los objetivos específicos planteados al inicio de la investigación.

Fase 1 Diagnóstico:

Permite indagar sobre cuáles son las cualidades básicas y que capacidades de natación se perciben en los niños del parque la victoria, para poder desarrollar la propuesta.

Fase 2 Diseño:

Dentro de la cual se realizan las imágenes ilustrativas, además del paso a paso para mejorar el aprendizaje de la natación, sistematizando los fundamentos para el desarrollo de la propuesta.

Fase 3 Validación:

Consiste en realizar la implementación de la cartilla con demostración sobre los ejercicios de las imágenes alusivas para aprender las diferentes técnicas como respiración, flotación, y propulsión.

6.3. Técnicas o instrumentos

El instrumento que se utilizara corresponde a dos encuestas compuestas por preguntas sencillasde fácil comprensión enfocada en el conocimiento sobre la natación, tanto para el acompañante, que en este caso serían los padres, como para el estudiante; esta herramienta permitirá saber el interés y habilidades, para poder realizar la estrategia propuesta en los niños del parque la Victoria,ver (Apéndice A).

Evaluación: Se realizará de manera individual y grupal practicando y demostrando habilidades en el deporte acuático como lo es la natación en los horarios establecidos.

6.4 Tiempo estimado para el desarrollo del proyecto de intervención educativa:

Tabla 1.

Cronograma Ejecución del proyecto

No.	FASE/	Marzo 1	Abril 2	Mayo 3
	ACTIVIDAD			
1	Fase. Diagnostico	X		
2	Fase. Intervención	X		
3	Fase. Validación		X	
4	Revisión bibliográfica		X	
5	Redacción de resultados			X
6	Tabulación de información			X

Nota: Tabla organización del proyecto

6.5 Línea de investigación: “Transdisciplinar para la Transformación Social”

La propuesta escogida en las líneas del grupo de investigación de la Facultad de Ciencias

Humanas y Sociales, fue la de Desarrollo Humano, Proceso de Aprendizaje y ambiente emergente, es un método del bienestar humano en todos los aspectos de la vida, ya que esta es una fuente de debate en los ambientes académicos, social y científicos, para el desarrollo de los seres humanos.

7. Resultados (preliminares, parciales o totales) y discusión

Para llevar a cabo esta propuesta los entrenadores pondrán a disposición de los y las estudiantes, las unidades planteadas que contienen como principal el objetivo y las actividades que se requieren para crear confianza, y aprendizaje, se trata de que puedan comprender, vivenciar y poner en práctica el deporte de natación, apoyándose en la Cartilla como estrategia lúdica, ver (Apéndice B), tal y como se detalla a continuación:

Unidad 1: ambiente acuático

Objetivos:

- Identificar la importancia del ambiente acuático
- Desarrollar más confianza de los niños en la piscina

Actividades:

- Acostumbrase al contacto del agua en el rostro.
- Coger agua con las manos y lavarse los ojos y el resto del rostro con los dedos.
- Llene sus manos con agua y sople suavemente en ellas.
- Repita el ejercicio anterior, pero tanto como la boca y la nariz deben quedar debajo del agua.
- Repita el ejercicio anterior, pero sumerja también las orejas debajo del agua.
- Meterse en la ducha, dejar que el agua resbale por el rostro, con los ojos cerrados.
- En la ducha, inspirar y espirar por 10 minutos cuando le caiga el agua en la cara, y volver hacer el ejercicio

En Piscina

- Ambiente acuático en Piscinas Pequeñas.
- Sentarse en el borde de la piscina.

- Tomar un balde pequeño lleno de agua y echárselo en el cuerpo.
- El profesor se coloca en el medio de la piscina pequeña y al sonido del silbato deben ir los alumnos hacia donde está él.
- Los alumnos, con una pelota, se van a desplazar en la piscina hasta llegar al borde.
- Jugar con los alumnos a atrapar al compañero.
- Estar en pareja y llevar al niño al otro extremo de la piscina pequeña.
- Jugar a gallinita ciega con sus compañeros en la piscina pequeña.
- Jugar tirando un globo al aire y no dejarla caer en la piscina pequeña.

Materiales: Piscina pequeña, duchas, baldes, pelota, churros, tablas

Unidad 2: La respiración

Objetivos:

- Mostrar que poder desarrollar una respiración adecuada en la piscina
- Identificar la diferencia inspiración y espiración

Actividad 1

- Se realizarán sentado en la piscina pequeña.
- Inspiración (nariz)/espiración (boca) en la superficie.
- Inspiración (nariz)/espiración (boca) y el profesor echara agua en la cara a los niños.
- Inspiración (nariz)/espiración (boca) a la orden del profesor que respire con los dos procesos antes mencionados.

Actividad 2

En Agua.

- Utilizando material (churros) en la piscina pequeña.
- Colocar los churros debajo de la axila.
- Sentarse con el churo ya colocado en la axila.
- Entrar a la piscina y caminar con el churo por todo el alrededor.

Actividad 3

- Con introducción de la cabeza en el agua.
- Agarrarse del borde de la piscina con el churo y realizar la patada libre.
- Agarrarse del borde de la piscina y empujarse hacia atrás.
- Arrodillarse y estirar los pies.
- Moverse con el churo al otro extremo con la patada de libre.
- Introduciendo la cabeza en agua y realizar patada libre.
- Sacando la cabeza del agua y realizando patada de libre.

Materiales: Piscina pequeña, duchas, baldes, pelota, churros,

Unidad 3: sumersión

Objetivo:

- Implementar la confianza en los nadadores
- Reconocer la importancia de sumersión

Actividad

- Introducir la cabeza y sacarla cuando no pueda respirar mas
- Tomar aire y tener la cabeza en la piscina.
- Agarrarse la nariz y tener la cabeza.
- Buscar dentro de la piscina canicas que lanza el profesor.
- Agarrarse del borde de la piscina y meter todo el cuerpo, y comenzar a contar.
- El profesor se coloca en el centro de la piscina y tiene que llegar hasta donde está él sumergiéndose.
- Realizar ejercicio de delfín (hundir y salir).

Materiales: Piscina pequeña- grande, duchas, canicas, churros,

Unidad 4: La flotación

Objetivo:

- Generar confianza al estudiante
- Planear estrategias de compañerismo

Piscina Grande

- Realizando con churro
- Boca Abajo(ventral)
- Agarrarse del borde de la piscina, y no moverse sin respirar.
- Agarrarse del borde y con el gusano en la axila y soltarse.
- Agarrarse del profesor y realizar la flotación ventral.

Arriba (Dorsal)

- Agarrarse del borde de la piscina, y dar la vuelta sin moverse ni respirar.
- Agarrarse del borde y con el gusano en la axila, dar la vuelta y mirar hacia arriba.
- Agarrarse del profesor y realizar la flotación dorsal.

Materiales: Piscina pequeña- grande, duchas, churros,

Unidad 5: propulsión

Objetivo:

- Identificar la importancia de la propulsión
- Ejecutar un desplazamiento adecuado para trasladarse en la piscina

Actividades:

- Propulsión es toda acción dentro del agua que provoca desplazamiento.
- Desplazarse en posición dorsal y ventral con el gusano de extremo a extremo.
- Desplazarse con la patada hacia el otro extremo llevando una bola con la cabeza.
- Desplazarse con la patada con dos churros al alrededor del cuerpo.
- Desplazar sentado sobre dos churros, mediante una remada de manos.
- Impulsarse con suavidad en el fondo de la piscina, lanzando con los brazos en flecha y continuando con la patada hasta el otro extremo.

Materiales: Piscina pequeña- grande, duchas, churros

8. Conclusiones y recomendaciones

8.1 Conclusiones

Con el presente trabajo se crearán las estrategias que ayudaran a un mejor aprendizaje en las clases de natación, se hace evidencia de una cartilla la cual ayudara a un mejor desempeño en las actividades que forman un mejor aprendizaje en este proceso.

Se indagará sobre las cualidades básicas, de los niños hacia el deporte de náutico para llevar a cabo las estrategias planteadas, en la que se permiten una mejor enseñanza en las clases de natación.

El diseñar la cartilla con imagen alusiva facilitan a los instructores, familiares a realizar las actividades propuesta, ya que desplazarse en el medio acuático se necesita tener habilidades, disposición, entrega en el deporte de natación.

Por otro lado, de estos datos se puede concluir que las experiencias de esta cartilla será un avance al paso a paso de las clases de natación, ya que muchas personas miran los pasos que le ayuden a fortalecer el aprendizaje a sumergir, respirar, realizar propulsión en las clases de natación.

8.2 Recomendaciones

En el presente trabajo se recomienda su aplicación como metodología para la enseñanza de las clases de natación, dichas metodología se basaron en la revisión bibliografía de los procesos de las clases acuáticas, se tuvo en cuenta la opinión de diferentes autores.

Se debe lograr que los instructores tengan relación de empatía para que el estudiante se exprese sin temor si tiene alguna inquietud, sobre las actividades planteadas.

Las actividades deberán ser demostrativas por parte del instructor, para que el estudiante imite aquello tan interesante como es el deporte acuático.

Realizar las evaluaciones del grupo permitirán si se logran las habilidades y aprendizaje.

9. Referencias bibliográficas

- Albarracín-Pérez, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Código de buenas prácticas en las instalaciones acuáticas. *Revista de investigación en actividades acuáticas*, 70-76. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6720431>
- Borges, L. D. (2018). Adaptación de los contenidos de la educación física a las actividades acuáticas en el ámbito escolar. *Revista de investigación en actividades acuáticas*. Obtenido de <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/article/view/402>
- Chirigliano, I. (2019). La relación del método con el objeto de enseñanza en la escuela uruguaya ¿actividades acuáticas y/o natación? *La referencia*. Obtenido de https://www.lareferencia.info/vufind/Record/ES_42de8ff30dae4b9834673f99bf39d0b8/Details
- Cóndor-Chicaiza, J. d., Cóndor-Chicaiza, M. G., Antamba-Jácome, M. A., & Moreno-Caza, F. M. (2020). La natación en el deporte escolar y extracurricular ecuatoriano: una revisión sistemática. doi:<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1412>
- Huamanchumo-Barrientos, V. E. (2019). Las actividades físicas acuáticas y su relación con el autoconcepto físico en los estudiantes del 2 y 3er ciclo de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas – 2018. *CYBERTESIS*. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11314>
- Manzano-Sánchez, D., Vivó-López, G., & Valero-Valenzuela, A. (2018). Actividades acuáticas en educación, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física deportiva. Obtenido de <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/article/view/404>
- Periodismo deportivo III. (2017). *La natación deportiva*. UNPL. Obtenido de

<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periodeportivo3/wp-content/uploads/sites/19/2020/04/4-Natacion-1.pdf>

Quishpe-Veloz, K. A., & Torres-Palchisaca, Z. G. (2021). Juegos Predeportivos en el Proceso Formativo de la Natación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*.
doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1253>

Terán-Díaz, R. J. (2021). La natación en el deporte escolar y extracurricular ecuatoriano: una propuesta de mejoramiento curricular. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100040&script=sci_arttext&tlng=pt

UNESCO. (2021). *Los valores del deporte en cada aula: guía para enseñar respeto, equidad e inclusión a estudiantes de 8 a 12 años de edad*. Francia: Repositorio UNESCO. Obtenido de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000376710>

Vivo-López, G., Valero-Valenzuela, A., & Manzano-Sánchez, D. (2019). Actividades acuáticas en educación Física, la actividad deportiva Extraescolar y el nivel de actividad Física deportiva. *Actividades acuáticas*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Alfonso-Valenzuela-4/publication/323157989_Actividades_acuaticas_en_educacion_la_actividad_deportiva_extraescolar_y_el_nivel_de_actividad_fisica_deportiva/links/5aeb3295aca2725dabb692c1/Actividades-acuaticas-en-educaci

Apéndices

Apéndice A

Encuestas propuestas y test para la aplicación de la cartilla

**ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN EL AMBIENTE
ACUÁTICO EN EDADES DE 6-13AÑOS DEL PARQUE DEPORTIVO LA VICTORIA
BUCARAMANGA**

PARA LOS PADRES

Marca con una X

1. ¿Practicas la natación?

Si _____

No _____

Algunas veces _____

Nunca _____

2. ¿Consideras importante la natación para estilos de vidas saludables?

Si _____

No _____

Algunas veces _____

Nunca _____

3. Tienes conocimiento sobre que es natación?

Si _____

No _____

4. ¿Cuándo vas a nadar, vas sólo o acompañado?

Solo _____

Acompañado _____

5. ¿Por qué es importantes que los niños aprendan el deporte de natación?

Respuesta _____

Esta tabla fue elaborada para aplicación de encuesta a los padres del Parque Deportivo la Victoria.

**ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN EL AMBIENTE
ACUÁTICO EN EDADES DE 6-13AÑOS DEL PARQUE DEPORTIVO LA VICTORIA
BUCARAMANGA
PARA NIÑOS 6 A 13 AÑOS**

Marca con una X

Niño(a) _____ **Edad** _____

1. ¿Practicas la natación?

Si _____

No _____

Algunas veces _____

Nunca _____

2. ¿Consideras importante la natación para estilos de vidas saludables?

Si _____

No _____

Algunas veces _____

Nunca _____

3. ¿Tiene miedo a la piscina?

Solo _____

Acompañado _____

4. ¿Por qué es importantes que usted aprenda el deporte de natación?

Repuesta _____

Test para principiante

Test	Puntos				
	1	2	3	4	5
Sabe nadar					
Le da miedo al entrar a la piscina					
Sabe respirar					
Nunca ha desarrollado el moviendo de la patada libre					

Observación:

Formato de prueba para participantes.

Test de Habilidades en Natación

Test	Puntos				
	1	2	3	4	5
Respiración					
Tiene miedo de entrar la cabeza al agua					
Sumersión					
Resiste bajo del agua					
Flotación					
Flota Dorsal y Ventral					
Propulsión					
Se traslada con Rapidez con la patada					

Observación:

Formato test de habilidades que se aplicaran a los niños

Apéndice B

Cartilla Ilustrativa propuesta

**ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA MEJORAR
EL APRENDIZAJE EN EL AMBIENTE
ACUÁTICO EN EDADES DE 6-13 AÑOS DEL
PARQUE DEPORTIVO LA VICTORIA
BUCARAMANGA**

CARTILLA DE NATACION

**Biviana Paola Ardila Madero
Carlos Gustavo Molinares Rodríguez**

DISFRUTAR

Mediante el dominio de esta habilidad, el hombre podía superar diversas barreras acuáticas que encontraban a paso a paso para las clases de natación.

Por lo que surge la formación básica con sus 4 cualidades, las cuales son:

- Respiración.
- Sumersión.
- Flotación.
- Propulsión.

AMBIENTE ACUÁTICO

El alumno debe introducirse en el medio acuático (piscina), porque es un entorno totalmente diferente al terrestre, además hace tener una relación total como lo es el cuerpo y el agua, es decir, las sensaciones que el alumno siente, en la inmersión.

La fundamentación importante se basa en los siguientes conceptos: El conocimiento del medio acuático y el conocimiento del cuerpo en relación al medio acuático.

CONTENIDO

Acostumbrase al contacto del agua en el rostro.

Figura 1.

Acostumbrase al contacto del agua en el rostro



Fuente: Sánchez (2018)

1. Coger agua con las manos y lavarse los ojos y el resto del rostro con los dedos.
2. Llene sus manos con agua y sople suavemente en ellas.
3. Repita el ejercicio anterior, pero tanto como la boca y la nariz deben quedar debajo del agua.
4. Repita el ejercicio anterior, pero sumerja también las orejas debajo del agua.
5. Meterse en la ducha, dejar que el agua resbale por el rostro, con los ojos cerrados.

En la ducha, inspirar y espirar por 10 minutos cuando le caiga el agua en la cara, y volver hacer el ejercicio.

Figura 2.

Meterse en la ducha, dejar que el agua resbale por el rostro, con los ojos cerrados



Fuente: Sánchez (2018)

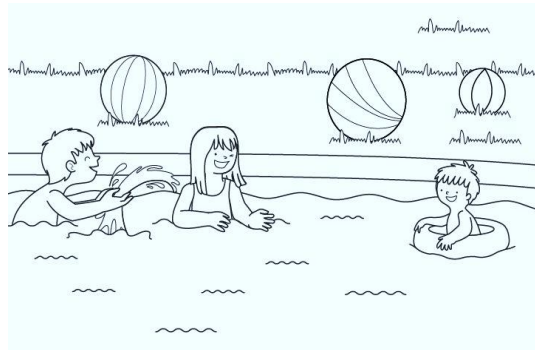
PISCINA

Familiarizar en Piscinas Pequeñas.

1. Sentarse en el borde de la piscina.
2. Tomar un balde pequeño lleno de agua y echárselo en el cuerpo.
3. El profesor se coloca en el medio de la piscina pequeña y al sonido del silbato deben ir los alumnos hacia donde está él.
4. Los alumnos, con una pelota, se van a desplazar en la piscina hasta llegar al borde.

Figura 3.

Los alumnos, con una pelota, se van a desplazar en la piscina hasta llegar al borde.

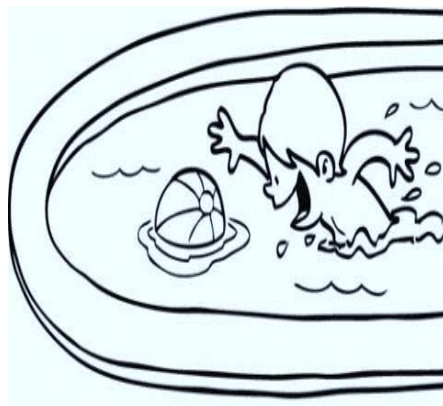


Fuente: Conmishijos.com

5. Jugar con los alumnos a atrapar al compañero.
6. Estar en pareja y llevar al niño al otro extremo de la piscina pequeña.
7. Jugar a gallinita ciega con sus compañeros en la piscina pequeña.
8. Jugar tirando un globo al aire y no dejarla caer en la piscina pequeña.

Figura 4.

Los alumnos, con una pelota, se van a desplazar en la piscina hasta llegar al borde.



Fuente: Conmishijos.com

LA RESPIRACIÓN

La respiración es un proceso complejo, y para ello se van a realizar tareas fuera del agua y ejercicios en el agua en movimiento.

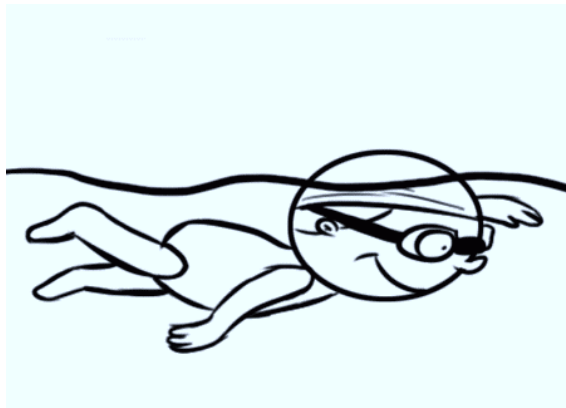
EJERCICIOS.

Esos ejercicios se realizarán sentado en la piscina pequeña.

1. Inspiración (nariz)/expiración (boca) en la superficie.

Figura 5.

Inspiración (nariz)/expiración (boca) en la superficie.



Fuente: Pinterest.com

2. Inspiración (nariz)/expiración (boca) y el profesor echara agua en la cara a los niños.
3. Inspiración (nariz)/expiración (boca) a la orden del profesor que respire con los dos procesos antes mencionados.

Ejercicio en Agua

Utilizando material (churros) en la piscina pequeña.

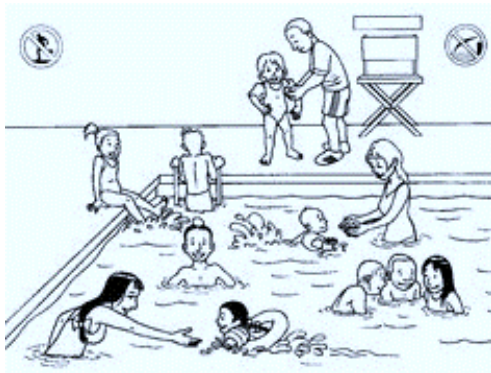
1. Colocar los churros debajo de la axila.
2. Sentarse con el churo ya colocado en la axila.
3. Entrar a la piscina y caminar con el churo por todo el alrededor.

Ejercicio con introducción de la cabeza en el agua

4. Agarrarse del borde de la piscina con el churro y realizar la patada libre.
5. Agarrarse del borde de la piscina y empujarse hacia atrás.
6. Arrodillarse y estirar los pies.
7. Moverse con el churro al otro extremo con la patada de libre.
8. Introduciendo la cabeza en agua y realizar patada libre.
9. Sacando la cabeza del agua y realizando patada de libre.

Figura 6.

Ejercicio con introducción de la cabeza en el agua



Fuente: Pinterest.com

SUMERSIÓN

Se puede desarrollar en el principiante la posibilidad de desplazarse por debajo del agua y conocer más ampliamente el medio en el cual se va a desenvolver.

1. Introducir la cabeza y sacarla cuando no pueda respirar mas
2. Tomar aire y tener la cabeza en la piscina.
3. Agarrarse la nariz y tener la cabeza.
4. Buscar dentro de la piscina canicas que lanza el profesor.
5. Agarrarse del borde de la piscina y meter todo el cuerpo, y comenzar a contar.
6. El profesor se coloca en el centro de la piscina y tiene que llegar hasta donde está él sumergiéndose.

Figura 7.

El profesor se coloca en el centro de la piscina y tiene que llegar hasta donde está él sumergiéndose.



Fuente: Pinterest.com

7. Realizar ejercicio de delfín (hundir y salir).

LA FLOTACIÓN

Es la capacidad de un cuerpo de sostenerse en la superficie de un líquido. Hay factores que hacen que un cuerpo flote más o menos; son el peso, la respiración que va unido al estado de relajación y la densidad del agua.

Piscina Grande

Realizando con churro

Figura 8.

Realizando con churro



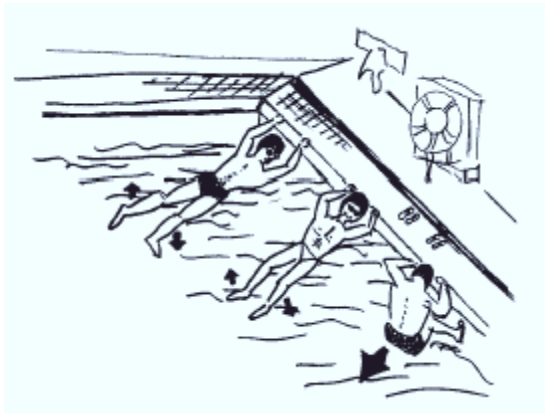
Fuente: Pinterest.com

Boca Abajo(ventral)

1. Agarrarse del borde de la piscina, y no moverse sin respirar.
2. Agarrarse del borde y con el gusano en la axila y soltarse.
3. Agarrarse del profesor y realizar la flotación ventral.

Figura 9.

Boca Abajo(ventral)



Fuente: Los niños con necesidades educativas especiales también van a la piscina (Basco & Rodríguez, 2001)

Arriba (Dorsal)

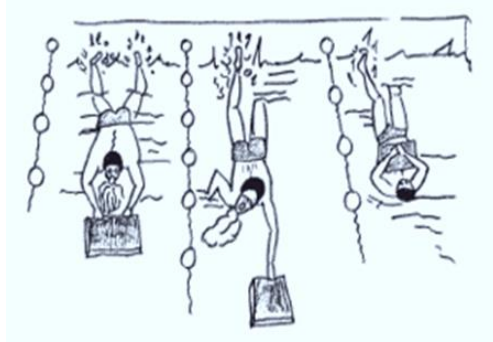
1. Agarrarse del borde de la piscina, y dar la vuelta sin moverse ni respirar.
2. Agarrarse del borde y con el gusano en la axila, dar la vuelta y mirar hacia arriba.
3. Agarrarse del profesor y realizar la flotación dorsal.

PROPULSIÓN

La propulsión es toda acción dentro del agua que provoca desplazamiento.

Figura 10.

La propulsión es toda acción dentro del agua que provoca desplazamiento.



Fuente: Los niños con necesidades educativas especiales también van a la piscina (Basco & Rodríguez, 2001)

1. Desplazarse en posición dorsal y ventral con el gusano de extremo a extremo.
2. Desplazarse con la patada hacia el otro extremo llevando una bola con la cabeza.
3. Desplazarse con la patada con dos churros al alrededor del cuerpo.
4. Desplazar sentado sobre dos churros, mediante una remada de manos.
5. Impulsarse con suavidad en el fondo de la piscina, lanzando con los brazos en flecha y continuando con la patada hasta el otro extremo.

Figura 11.

Patada hacia el otro extremo con brazos en flecha



Fuente: Elaboración propia del Autor.

Referencias

- Basco, J., & Rodríguez, J. (2001). Los niños con necesidades educativas especiales también van a la piscina. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-los-ninos-con-necesidades-educativas-13024339>
- Connishijos.com. (15 de Marzo de 2023). *Dibujos para colorear*. Obtenido de <https://www.connishijos.com/actividades-para-ninos/dibujos-para-colorear/ninos-en-piscina-dibujo-para-colorear-e-imprimir/>
- Pinterest.com. (15 de Marzo de 2023). *Imágenes para colorear piscina*. Obtenido de <https://co.pinterest.com/search/pins/?q=im%C3%A1genes%20para%20colorear%20piscina&rs=typed>
- Sánchez, L. (2018). *Acuafobia o hidrofobia: cuando tienes miedo al agua*. Diario femenino. Obtenido de <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/fobias/acuafobia-o-hidrofobia-cuando-tienes-miedo-al-agua/>