

Iniciación deportiva

Aprender jugando en el agua: unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años

Learn playing in water: aquatic activities teaching unit for children from eight to ten years old

Estefanía Cañas Vallejo

Estudiante de licenciatura en Educación Física, cuarto semestre. Grupo de Estudio en Actividades Acuáticas *Galápagos*. Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física (Colombia). Correo: tefo9207@gmail.com



César Augusto Ospina Cano

Docente Asesor. Licenciado en Educación Física, Especialista en Entrenamiento Deportivo, Docente Universidad de Antioquia (Colombia). Correo: cesarudea@gmail.com



Resumen

Se presenta una Unidad didáctica de actividades acuáticas para niños de 8 a 10 años, compuesta por diez sesiones de clase, cada una con una duración de una hora. Con ella se busca familiarizar al niño con el medio acuático y desarrollar las habilidades motrices básicas para su desenvolvimiento en el agua. Con este trabajo se busca además enfatizar en la necesidad de incorporar la planeación a la acción educativa con el fin de garantizar la adecuada transmisión de conocimientos y la asimilación por parte de los alumnos.

Summary

We present a teaching unit of water activities for children 8-10 years old, consists of ten class sessions, each lasting one hour. It seeks to familiarize the child with the aquatic environment and develop basic motor skills for their development in the water. This work also seeks to emphasize the need to include planning for educational activities in order to ensure proper knowledge transfer and assimilation by the students.

Contenido

Introducción	4
1.1 Natación y actividades acuáticas.....	5
1.2 Iniciación deportiva	6
1.2.1 Concepto de iniciación deportiva.....	6
1.2.2 Enfoques, ámbitos, orientación	7
1.2.3 Etapas o fases.....	9
1.3 Métodos de enseñanza	11
2. Propuesta: Unidad didáctica: Aprender divirtiéndonos en el agua	14
2.1 Objetivo	14
2.2 Contenidos	14
2.3 Materiales	14
2.4 Cronograma.....	16
2.5 Planilla para programar la sesión de entrenamiento.....	17
2.6 Sesiones de entrenamiento	18
Sesión 1. Entradas y salidas seguras del medio acuático	18
Sesión 2. Desplazamientos.....	22
Sesión 3. Propulsión	26
Sesión 4. Inmersiones.....	30
Sesión 5. Flotación	34
Sesión 6. Respiración.....	38
Sesión 7. Giros y virajes.....	43
Sesión 8. Estilo natural “perrito”	47
Sesión 9. Juegos acuáticos (waterpolo)	51
Sesión 10. Juegos acuáticos (Rugby)	55
Referencias.....	59

Introducción

Esta propuesta comienza como trabajo de clase del eje *Expresiones Motrices III* de la Licenciatura en Educación Física. Desde el inicio del curso el profesor nos asignó la elaboración de una unidad didáctica, como parte de las actividades a realizar. Durante el desarrollo nos fue dando las pautas para hacerlo. Deberíamos elegir un deporte y, por preferencias personales, opté por las actividades acuáticas.

Desde ahí comencé el proceso de documentación acerca de los diversos aspectos que se deben tener en cuenta en el ámbito de la iniciación deportiva; entre sus componentes se encontraba la historia de la actividad a desarrollar, definiciones de iniciación deportiva, enfoques, ámbitos u orientaciones, etapas o fases, métodos de enseñanza, entre otros aspectos que hicieron posible el correcto desarrollo de la propuesta. Posteriormente se nos presentó la opción de publicar el trabajo, siempre y cuando se ajustara a criterios de calidad.

Quisiera compartir unas de las razones por las cuales me incliné por esta importante y bella expresión motriz, con relación a la cual estoy decidida a que no pase desapercibida en mi vida. Con mi entrada a la universidad muchos aspectos de mi vida cambiaron; uno de ellos, y el más relevante para mí, es la forma en la que veo los espacios acuáticos, pues pasaron de ser algo a lo que temía a ser algo que me apasiona; en ellos encuentro una nueva forma de vida, nuevas oportunidades, nuevos caminos.

Por tal razón decidí realizar el trabajo sobre actividades acuáticas, expresión que prefiero al término “natación”, que en mi opinión limita la amplia gama de acciones que el medio acuático nos permite realizar. Mi “vida acuática”, por así llamarla, inició con el eje de “Expresiones motrices I: Habilidades motrices básicas acuáticas”, curso en donde encuentro que el agua es algo mágico, algo que te toca por dentro, que puede enamorarte y cautivarte sin que te des cuenta; por tal razón decidí inscribirme al eje de “natación”, que no es obligatorio en el pensum; terminado este inicié el “Curso de buceo a pulmón libre” e ingresé al “Grupo de Estudio Actividades Acuáticas”.

De ahí en adelante he tenido la oportunidad de vivir maravillosas experiencias acuáticas que hacen que cada día me sienta más cautivada por el agua. Estas fueron las razones que me motivaron a realizar el trabajo sobre actividades acuáticas con niños, pues me parece una práctica que enriquece su psicomotricidad, es saludable, divertida e ideal para la iniciación a la práctica de actividades deportivas.

Agradezco inmensamente a mi profesora Mónica María Roldán, por abrirme las puertas a este extraordinario mundo azul, por motivarme cada día a seguir con este hermoso proceso, y por hacerme una amante apasionada del Agua. También agradezco al profesor Cesar A. Ospina, pues fue quien nos motivó y guió durante todo el proceso de realización de este trabajo.

1. Marco conceptual

1.1 Natación y actividades acuáticas

Según Moreno (2000), a lo largo de la historia del hombre el medio acuático ha estado presente y ha tenido que ser vivenciado de diversas formas, y es por esta razón que dentro de la historia de la natación no solo se hace referencia a la utilización de técnicas determinadas sino también a las amplias posibles actividades que, dentro del medio acuático, se pueden desarrollar con diferentes fines. Por esto haremos referencia tanto al término de natación, como al término de actividades acuáticas (igualmente importante).

En Egipto (Perea, 2009), se encuentran datos que indican que durante las decimocuarta y decimoséptima dinastías, alrededor de 2016 AC, los hombres del reino debían instruirse para el desarrollo de prácticas en ríos y medios acuáticos. Varios hallazgos nos llevarían a pensar en la posibilidad de que en esa época ya se utilizaba la brazada con fase aérea, e incluso las brazadas de pecho y espalda. Utilizaban como método de salvamento, en casos de ahogamiento, el método primitivo, que consiste en suspender al individuo de los pies con la cabeza colgando hacia abajo. En los relieves encontrados de los asirios se encuentran múltiples representaciones de nadadores, además de que es el primer pueblo del que se sabe utilizó las vejigas para mantenerse a flote. Hace tres mil años los egipcios nadaban en el río Nilo. Marco Antonio pagaba buzos que pusieran en su anzuelo presas enormes mientras pescaba en compañía de Cleopatra, para sorprenderla. Estas y otras historias podrían tomarse como referente de que las actividades acuáticas vienen desde años remotos.

En Colombia, entre los chuncos la natación cumple un rol esencial para los rituales de la tribu. Posterior al acto de destetar al niño, a este se le realizaba una prueba de natación que demostraba su buena o mala fortuna, y consistía en arrojar al río un rollo de juncos junto con un pedazo de tela de algodón mojado con leche materna; seis hombres se lanzaban a su rescate, tratando de alcanzarlo antes de que se hundiera y si lo lograban la buena fortuna estaba segura para el niño; si no lo lograban, le esperaba una vida

infortunada; esta costumbre data del año 1536 aproximadamente, antes de la llegada de los españoles (Perea, 2009).

Según Moreno (2000), la actividad acuática tiene inicio desde el momento en que las sociedades se empiezan a ubicar en zonas próximas a ríos, mares y lagos, lo cual hace que vean la necesidad de adaptarse a este medio por seguridad y además encuentran otra posibilidad de alimentación; comienza así entonces un desarrollo de habilidades motrices básicas acuáticas, buscando desplazamientos mejores y más efectivos que les permitan permanecer más tiempo en el agua y recorrer trayectos más largos. Además de estas actividades realizadas en el medio acuático, se empieza a utilizar para el desarrollo de rituales, para la guerra, para sepelios y posteriormente se inician las competencias acuáticas. Los fenicios, por ejemplo, reclutaban nadadores altamente preparados para recuperar transportar personas y mercancía naufragios. En la India, en el Kama-Sutra –el arte de amar–, se exigía a todas las chicas, para ser apetecibles, el dominio de sesenta y cuatro artes adecuadas, entre las cuales se encontraba el arte de nadar. Estos y muchos otros registros, de innumerables partes del mundo, demuestran que la natación y las actividades acuáticas tienen historia desde tiempos inmemorables.

Como nos indica Roldán (2008), “Aunque históricamente se han realizado más escritos sobre la natación, cuando se pretende hacer referencia a la relación del hombre con el agua, podemos decir que el término natación resulta ambiguo, dadas las múltiples formas y finalidades que la misma historia ha referenciado.”

1.2 Iniciación deportiva

1.2.1 Concepto de iniciación deportiva

Acerca de la iniciación deportiva podemos encontrar diversas definiciones desde varios autores; Blázquez (1986) la define como un periodo en el que el niño “empieza a aprender” más específicamente uno o varios deportes; es su primer acercamiento intencionado a una práctica deportiva, buscando el desarrollo de las habilidades específicas propias de ella pero de forma global. Este contacto se da normalmente por medio de juegos y actividades ajenas al deporte en sí. Blázquez (1999) nos indica que durante este periodo de iniciación, el deporte, por así decirlo, permite la inclusión y participación de diversas poblaciones, posibilitando la adquisición de hábitos, aficiones e ilusiones que se refieren a la práctica de un deporte en particular.

Sánchez (1992) señala que un sujeto está inmerso en la iniciación deportiva cuando tiene una “capacidad operativa básica” global de la actividad deportiva a realizar, evidenciada durante el desarrollo del juego real. Este concepto se diferencia de los otros porque no tiene en cuenta el desarrollo motriz del individuo previo a la práctica del deporte.

Para Cami (en García y Ospina, 2011) la iniciación deportiva es la primera etapa deportiva en la vida de un individuo; se refiere al momento en el que empieza a aprender habilidades específicas propias del deporte en sí, y dependiendo de ello se iniciaría en etapas cronológicas más tempranas o más tardías y tendría una duración de más o menos tiempo.

Hernández (2000) tiene una visión más amplia, pues define la iniciación deportiva como un “proceso de enseñanza-aprendizaje” que emprende un sujeto en búsqueda de la adquisición de conceptos y capacidades prácticas propias de un deporte, desde que realiza un contacto inicial, hasta que lo adapta a sus estructuras funcionales y es capaz de realizarlo de forma adecuada (ejecución).

Uribe (1997), tiene como concepto de iniciación deportiva el proceso complejo y completo que incluye la formación y preparación pedagógica, perceptivo- motriz, físico-motriz y socio-motriz del sujeto, que posteriormente se debe sistematizar. A su vez considera las características psicológicas y sociales del individuo, la estructura del deporte y los objetivos que se quieren alcanzar con la práctica.

Me identifico con el concepto de Uribe (1997), pues el hecho de ver la iniciación deportiva como un proceso que incluya aspectos psicológicos y sociales hace que, como entrenadores, debamos tener en cuenta al deportista en procesos de formación no solo como algo para moldear, sino como un ser que tiene un pasado, una sociedad que influye en él y unas motivaciones (diferentes en cada caso); que podemos partir desde generalidades sin dejar de reconocer particularidades en cada sujeto. Partiendo de estos aspectos, y pasando al deporte específico, nos da la posibilidad de realizar el proceso de iniciación deportiva de una forma más consciente, que posibilita en el individuo tomar el deporte como forma o estilo de vida. Además considero que los procesos de sistematización de las vivencias hacen que el desarrollo de la propuesta pueda ser perfeccionado en un periodo de tiempo más corto.

1.2.2 Enfoques, ámbitos, orientaciones

Según sus fines o disposiciones, la práctica de una actividad deportiva se nombra de forma diferente. Uribe (2010) los nombra como Enfoques, Blázquez (1999) los llama Orientaciones y para Cami (en García y Ospina, 2011) son Ámbitos, pero todos coinciden en que se dividen en tres: recreativo, competitivo y educativo.

Los enfoque propuestos por Uribe (2010) son:

Competitivo: busca la obtención de altos logros, requiere de planificación compleja y tecnicada. Es selectivo y excluyente pues su finalidad es aumentar el rendimiento y esto solo es alcanzado por unos cuantos deportistas que cuentan con habilidades propias del deporte que practican permitiéndoles alcanzar estos logros.

Recreativo: se da en espacios comunitarios, con amplia diversidad en la población que acude (desde niños hasta mayores), y desarrolla el deporte en forma general, sin ningún tipo de orientación específica; su fin principal es la interacción del sujeto con la sociedad y las prácticas realizadas en este ámbito son de carácter lúdico y recreativo.

Educativo: busca el desarrollo de competencias y el logro de objetivos con fines educativos o formativos. No tiene como objetivo primordial el rendimiento deportivo; estructura sus prácticas con actividades que fomenten la socialización, que permita interiorizar hábitos y valores significativos para el sujeto y que a su vez fomente creatividad, iniciativa y competencias motrices llevando a un aprendizaje significativo que posteriormente se transfiera a situaciones de la vida cotidiana.

Para Blázquez (1999) las orientaciones son:

Competitiva: el fin principal de la actividad puede ser vencer al adversario y/o superarse a sí mismo. En este caso el autor nos indica que, a pesar de tener un fin competitivo, la actividad debe poseer valores educativos. En aprendices que se encuentran en edad escolar se debe motivar para que prime el deseo de tener amplias experiencias formativas. La competición es algo innato al sujeto, se reconocen virtudes educativas.

Recreativa: no busca competir ni superar, se basa principalmente en el placer y la diversión; su interés es que el individuo se entretenga por medio de la actividad física favoreciendo su desarrollo integral. Lo importante son las posibles actividades en las que cada persona pueda participar, sin importar el resultado.

Educativo: va dirigido al desarrollo armónico y a la potenciación de valores del sujeto. Tiene objetivos pedagógicos y educativos aplicados al deporte en sí; el educador debe procurar la autonomía motriz del niño que le permita a su vez

adaptarse a diversas situaciones. Se enfoca en el sujeto que se mueve, mas no en el movimiento; debe permitir el desarrollo de factores psicomotrices y sociomotrices que se relacionen con lo afectivo, lo cognitivo y lo social que ya trae el niño desde antes.

Los ámbitos que plantea Cami (en García y Ospina, 2011), son:

Competitivo-rendimiento: implica metas a largo plazo; no se adapta a la iniciación deportiva; su fin es el resultado, mas no el desarrollo del proceso; es estricto; tiene como fin principal la competencia, lo que hace que el proceso esté sometido a mayor presión y se pierda todo el carácter lúdico.

Recreación – Ocio: la lúdica predomina y la competencia pierde fuerza, la relación entre sus participantes se hace necesaria y se convierte en un facilitador de la actividad, puesto que cuando los participantes tienen relaciones más armónicas el desarrollo de la actividad se da de forma más fluida.

Educativo: busca la armonía entre la lúdica, la competencia y la actividad física. Este ámbito aporta elementos a los anteriores, pues a pesar de acceder a ellos para el desarrollo de las actividades también les da a entender que, sabiendo que se tienen fines diferentes, todos deben tener en cuenta que se busca alcanzar unos logros que requieren un proceso de aprendizaje y adaptación.

Para el desarrollo de esta propuesta me enfocaré en los ámbitos educativo y recreativo, pues considero apropiado resaltar que por medio de los juegos y las actividades lúdicas a realizar en las sesiones se busca un aprendizaje significativo de las habilidades motrices básicas acuáticas, pues estos facilitan el proceso de asociación en los niños y la interiorización de nuevos aprendizajes de una forma que para ellos sea mucho más cómoda y comprensible; además busco que sea un proceso que permita el desarrollo integral de los alumnos, que facilite en ellos la socialización y la interacción con el medio acuático.

1.2.3 Etapas o fases

Son los acontecimientos o sucesos por los que debe pasar el deportista para lograr un debido proceso de aprendizaje, que le permita posteriormente un óptimo rendimiento durante el desarrollo de la actividad física, tanto en etapas de iniciación como de competencia. Encontramos entonces que estas etapas se pueden dar tanto por desarrollo cronológico del individuo como por desarrollo motriz que se evidencie en el individuo.

Todos los autores coinciden en que, indiferentemente de la perspectiva desde la que se dividan las etapas, todos los procesos deben iniciar con el desarrollo de las habilidades motrices básicas acuáticas.

Blázquez (1999), en su aporte a las etapas, integra la evolución del individuo, la estructura del deporte y la enseñanza del mismo, aclarando que estas etapas no aplican para todos los deportes debido a que en algunos el proceso inicia de forma más temprana y en otros más retrasada. Propone entonces cuatro etapas:

1. Estructuración motriz: experiencia motriz generalizada (se da entre los 6-7 hasta los 9-10 años). Pretende que el sujeto adquiera patrones motores básicos que permitan experiencias motrices generales. Busca el desarrollo de las habilidades motrices básicas, articular las experiencias motrices que el niño posee con las nuevas. Se plantean actividades de baja exigencia.

2. Toma de contacto con las prácticas deportivas: iniciación deportiva generalizada (entre los 9-10 hasta los 13-14 años). El niño inicia el proceso de aprendizaje de los aspectos básicos del deporte en sí, debe garantizar éxito en el proceso. Debe propiciar experiencias que permitan al sujeto la adquisición de bases motrices que posteriormente le permitan desarrollar actividades más complejas, sin llegar a la especialización temprana ni al rendimiento, solo se da un breve acercamiento con la competencia. Se da la enseñanza de elementos técnicos básicos, y un poco de táctica y estrategia de juego.

3. Desarrollo: iniciación deportiva especializada (entre los 13-14 hasta los 16-17 años). Busca la adaptación y fijación de movimientos en diversas situaciones, además de estabilizar las habilidades y experiencias adquiridas en etapas anteriores. Se encamina al joven hacia una modalidad deportiva específica. Se desarrolla la técnica y la táctica específicamente con el deporte practicado, sin dejar de lado elementos que lo fortalecerán motrizmente permitiéndole llegar al alto rendimiento.

4. Perfeccionamiento: especialización deportiva (desde los 15-16 años en adelante). Tiene como objetivo principal el perfeccionamiento y la especialización deportiva, elementos que se dan a través de enseñanza y práctica sistematizada de habilidades específicas del deporte. Lo más importante durante esta etapa es la competencia.

Hernández (2000) plantea que estas etapas se pueden dar desde dos aspectos: primero, por periodo evolutivo, es decir por edades cronológicas; y segundo, por estructura deportiva, que se refiere a su vez a la lógica interna del deporte.

Seirul-lo (2005) se refiere al deportista como ser individual y explica que cada etapa tiene una duración de entre 10 y 12 años, que divide en tres: 1. De iniciación a la práctica. 2. De obtención de alto rendimiento. 3. De funcionalidad decreciente.

Para referirme a la etapa de desarrollo motriz en la que fundamento mi propuesta, me baso en las ya citadas etapas que Blázquez nos expone, especialmente en la primera: **estructuración motriz**, que se refiere a la experiencia motriz generalizada, pues las edades son acordes y, más importante aún, se reconoce el hecho de que los deportistas deben iniciar un nuevo proceso de aprendizaje en un medio totalmente diferente al que están acostumbrados, que es el medio acuático, debido a lo cual deberán desarrollar habilidades motrices básicas propias de este medio, las cuales son totalmente diferentes a las desarrolladas en el medio terrestre.

1.3 Métodos de enseñanza

Los métodos de enseñanza hacen referencia a las formas como el entrenador se dirige a sus deportistas en formación y el tipo de actividades que utiliza para el desarrollo del proceso. Al respecto existen diversas concepciones:

Sicilia y Delgado (2002) nos indican que se podrían dividir en tres y que estos a su vez se subdividen:

1. Tradicionales: Mando directo clásico, Mando directo modificado y Asignación de tareas.
2. Que fomentan la participación del alumno: Enseñanza recíproca, Grupos reducidos y Micro enseñanzas
3. Que implican cognitivamente al alumno: Descubrimiento guiado, Resolución de problemas y Creatividad.

Mando directo: sigue siendo el estilo tradicional más utilizado en la Educación Física. Por tornarse como un método militar, varios autores dudan de su capacidad para promover el valor educativo. Sicilia y Delgado (2002) suavizan este aspecto con lo que denominan *Mando directo modificado*, que tiene la característica de la instrucción directa, la explicación magistral y la demostración por modelo, además de unas voces de mando que acompañan los movimientos; no tiene en cuenta individualidades, el maestro siempre

está ubicado estratégicamente y por fuera del grupo, eliminando cualquier posible relación entre alumno y profesor. Un buen ejemplo de este modelo sería una sesión de aerobics.

Asignación de tareas: se aplica para el desarrollo de actividades en grupos numerosos; el maestro da indicaciones precisas y los alumnos desarrollan de forma individual o grupal las actividades. El maestro tiene posición cambiante y requiere que las tareas propuestas sean motivantes para facilitar al maestro el control; por ejemplo, los circuitos.

Trabajo en grupo: formación de subgrupos homogéneos dentro del grupo; debe haber una planeación diferente para cada subgrupo y el alumno podrá rotar entre estos, pues en este caso tiene un papel más activo que en los anteriores. El maestro orienta el aprendizaje, proponiendo las tareas y dando a conocer la evaluación de las actividades realizadas; se da una enseñanza individualizada.

Programas individuales: se realizan actividades previamente planteadas y adecuadas para cada alumno; requiere de una evaluación inicial; las relaciones entre alumno y profesor son mínimas.

Enseñanza recíproca: se da por parejas, mediante la observación del uno al otro; el maestro planifica tareas y también aspectos a observar, evaluando principalmente al alumno que observa, más no al ejecutante.

Grupos reducidos: similar a la enseñanza recíproca, solo que en este caso no se trabaja por parejas sino por pequeños grupos de tres a cinco alumnos, donde uno o dos ejecutan y el resto observa.

Micro-enseñanza: clase dividida en grupos, cada uno con vocero; los voceros forman núcleos de control y solo ellos tienen contacto con el profesor, quien planifica y les explica la tarea a realizar. El vocero actúa con autonomía sobre su grupo.

Descubrimiento guiado: el profesor plantea tareas básicas que el alumno deberá realizar de forma experimental; posteriormente el profesor guía hacia posibles soluciones. Se utiliza la indagación como técnica de enseñanza.

Resolución de problemas: el alumno cumple un papel altamente activo, pues deberá buscar las soluciones a las tareas planteadas por el profesor. Estimula la creatividad.

Libre exploración: el maestro es pasivo, solo se encarga de brindar material de apoyo y dar unas normas básicas; anima y ofrece refuerzos positivos; aquí el alumno pasa a ser el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según Blázquez (1999) globalmente, en el proceso de iniciación deportiva hoy día, se utilizan dos métodos: tradicionales y activos.

En cuanto a los métodos tradicionales, plantea que son empleados, en su mayoría, por entrenadores que no han sido formados y por ende ven el entrenamiento como algo que no puede ser interferido, que en todo momento está dirigido por él y que sus deportistas no deben intervenir; el sujeto entrenado no existe a modo de persona sino que es visto como una máquina productora de resultados. Entre estos métodos encontramos:

- Método analítico
- Método pasivo
- Método mecanicista
- Método directivo
- Método inductivo
- Método asociacionista

En cuanto a los métodos activos, los define como métodos más modernos, que buscan la formación personal del individuo y de esta manera generar mejores resultados; permiten la intervención del deportista y generan en él mayor participación y creatividad en la situación de juego. Entre ellos están:

- Método global
- Método sintético
- Método estructuralista
- Pedagogía de las situaciones
- Pedagogía del descubrimiento
- Pedagogía exploratoria

En esta propuesta, y basándome en la información citada, se verán reflejados diversos métodos de enseñanza, pues considero que para un mejor desarrollo de las actividades propuestas, y buscando mayor motivación en el grupo, sería pertinente tomar para cada clase metodologías diferentes, e incluso dentro de una misma sesión aplicar varios métodos de enseñanza.

Los principales métodos de enseñanza que se aplicarán al programa son: mando directo modificado, asignación de tareas, descubrimiento guiado, enseñanza recíproca y creatividad.

2. Propuesta:

Unidad didáctica: Aprender divirtiéndonos en el agua

Unidad didáctica distribuida en 10 sesiones, dirigida a niños entre ocho y diez años.

2.1 Objetivo

Desarrollar en los niños las habilidades motrices básicas acuáticas, permitiéndoles la aplicación de estas y facilitando futuros procesos de aprendizaje de deportes y/o actividades acuáticas específicas.

2.2 Contenidos

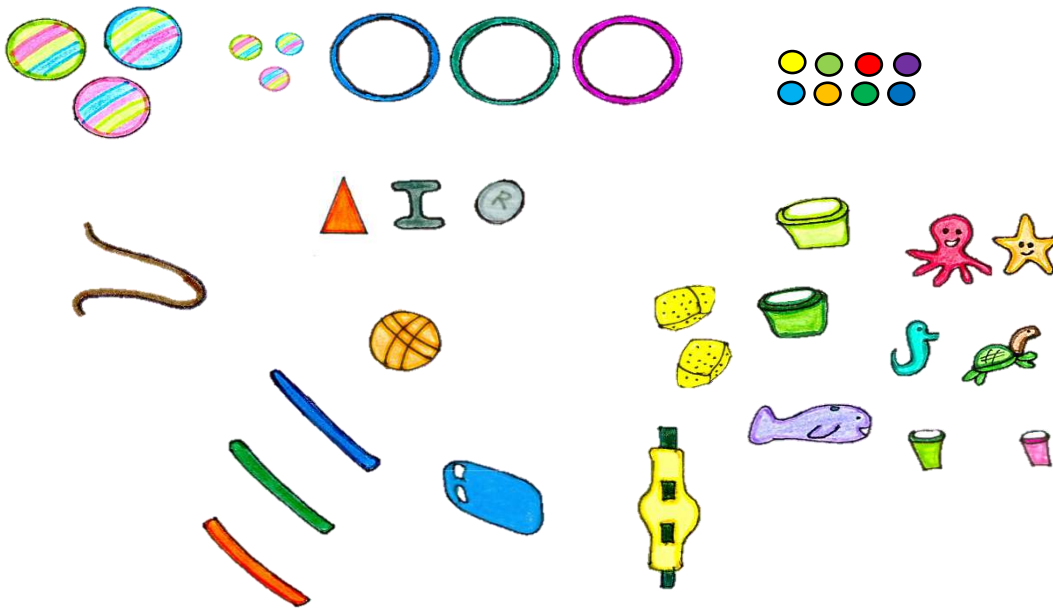
Habilidades motrices básicas acuáticas:

- Flotación
- Inmersión
- Desplazamientos
- Propulsión
- Respiración
- Entradas y salidas seguras
- Giros y virajes

2.3 Materiales

- Aros
- Baldecitos
- Balón de flotabilidad negativa
- Balón polo acuático
- Barriletes
- Canicas
- Cinturones
- Conos

- Cuerdas
- Espumas
- Figuritas sumergibles
- Mancuernas
- Pelotas
- Pimpones
- Poncheras
- Tablas



2.4 Cronograma

ACTIVIDADES A REALIZAR POR SESIÓN (TEMAS)	TIEMPO EN SEMANAS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Entradas y salidas										
Desplazamientos										
Propulsión										
Inmersión										
Flotación										
Respiración										
Giros y virajes										
Estilo natural “perrito”										
Juegos acuáticos (POLO)										
Juegos acuáticos (RUGBY)										

2.5 Planilla para programar la sesión de entrenamiento

Para la programación de cada sesión se sugiere el uso de la siguiente planilla:

Deporte			Entrenador		
Población			Sesión N°	Lugar	
Tema			Fecha	Hora	
Objetivos					
Material					
Contenidos	Tiempo	Descripción de los ejercicios		Gráficas	
Parte inicial					
Parte central					
Parte final					
Evaluación					
Observaciones					

Fuente: profesor César Augusto Ospina Cano

2.6 Sesiones de entrenamiento

Generalidades:

Población: Niños 8 a 10 años

Hora: 10:00 am

Lugar: Piscina

Sesión 1. Entradas y salidas seguras del medio acuático

Fecha: 8 de junio de 2013

Objetivos: dar a conocer los conocimientos previos de los alumnos y enseñar entradas y salidas seguras del medio acuático

Observaciones: durante el desarrollo de la clase, resaltar constantemente que se debe buscar la seguridad

Materiales: 1 pelota plástica, 8 barriletes

1.1 Parte inicial: calentamiento

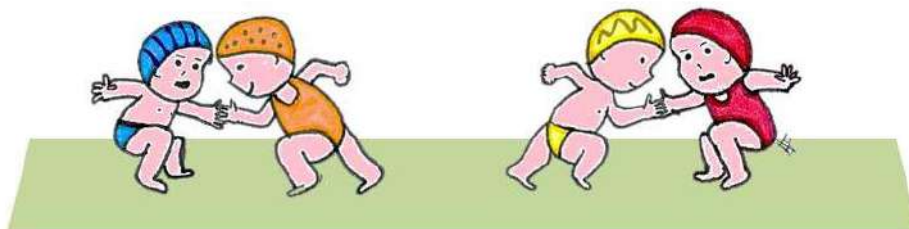
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Juego de ponchados: un alumno tendrá la posesión de una pelota e intentará tocar a sus compañeros con la misma; el niño que sea tocado pasará a ser el ponchador. El ponchador solo podrá tocar a sus compañeros con la pelota, no podrá lanzarla. El juego se realizará en un espacio amplio, fuera de la piscina.



Esquivando: por parejas se tomarán de la mano derecha e intentarán tocar con su mano izquierda el tobillo derecho de su compañero; a su vez deberán impedir ser tocados; a medida que el juego progrese deberán tocar partes diferentes del cuerpo, ejemplo: el hombro, la rodilla, la cadera, la espalda.



1.2 Parte central: entradas y salidas del medio acuático

Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

Entradas creativas: parados en el borde de la piscina, cada niño propone una entrada diferente al agua y cada uno de sus compañeros intentará imitarlo; después de cada entrada al agua saldrán lo más pronto posible de ella.



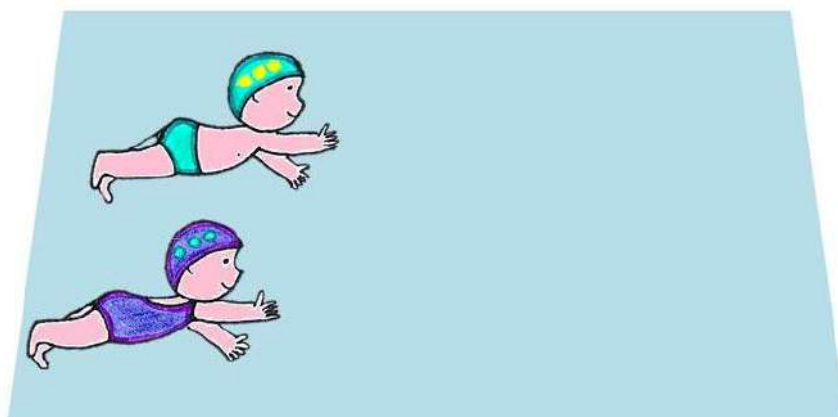
El semáforo: todos los niños deberán estar atentos, y a la voz de mando realizarán la actividad asociada con el color indicado. La voz **ROJO** indicará que deben estar sentados al borde de la piscina, con las manos juntas, ubicadas al lado derecho del cuerpo. La voz **NARANJA** indicará estar sostenidos con los brazos extendidos en el borde de la piscina, con la mitad del cuerpo sumergido. La voz **VERDE** indicará entrar por completo a la piscina tocando el fondo con manos y pies, flexionando completamente las rodillas. Este juego pretende explicar de forma divertida la forma correcta de ingresar y salir en un medio acuático confinado, desconocido.



Soldaditos: los brazos pegados al cuerpo, las piernas juntas tratando de entrar en forma de bloque (compactos), ingresan al agua y flexionan las rodillas al tocar el fondo. Realizan el ejercicio desplazándose desde diferentes distancias antes de entrar al agua (un metro, tres metros, cinco metros).



Flechas: inician desde el muro, flexionan las rodillas y toman posición de flecha dando el mayor impulso en el muro. Avanzan en esta posición hasta donde les sea posible, vuelven al muro a la posición inicial y repiten el ejercicio.



1.3 Parte final

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Arrastre seguro: por parejas toman un barrilete. Un niño apoya su espalda en el barrilete y su pareja lo arrastra por toda la piscina. Luego cambian de rol.



Sesión 2. Desplazamientos

Fecha: 15 de junio de 2013

Objetivos: enseñar a los niños conocimientos básicos sobre entradas y salidas seguras del medio acuático.

Observaciones: todos los desplazamientos se realizarán en posición vertical

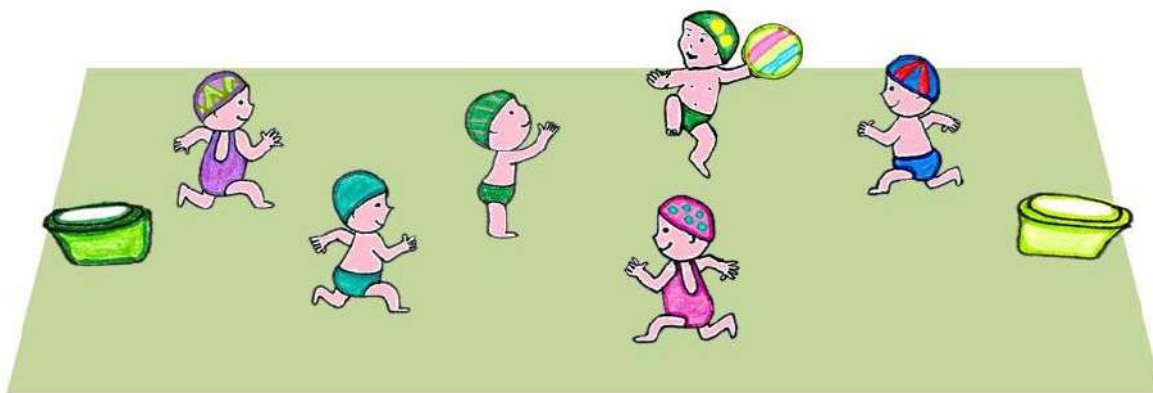
Materiales: 1 pelota plástica, 4 poncheras, 8 espumas (5x5x5 cm), 8 tablas, 8 barriletes, 4 aros.

2.1 Parte inicial: calentamiento

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Mini balón: el grupo se divide en dos, cada equipo tendrá una ponchera a modo de arco, en la cual se anotan los puntos. El equipo debe pasar la pelota por cada uno de sus participantes para tratar de anotar punto en la ponchera del equipo contrario.



Jugo de limón: el grupo se ubica en ronda, se desplaza hacia la derecha al ritmo de la canción “jugo de limón, vamos a jugar, el que quede solo, solo quedará ¡eh!”; se cambia de dirección la marcha y se repite la canción, al finalizar se dice un número y los niños deben formar grupos con ese número de participantes.



Llena poncheras: el grupo se divide en dos, cada grupo tiene una ponchera con agua a un extremo de la piscina y del otro lado una ponchera vacía; cada participante tiene una espuma que debe llenar de agua en la ponchera para llevarla a la otra, sosteniéndola con los brazos extendidos arriba de la cabeza. Al llegar al otro lado la exprime en la ponchera a llenar y en ese momento sale el siguiente participante del equipo. El objetivo es llevar la mayor cantidad de agua posible a la ponchera vacía.

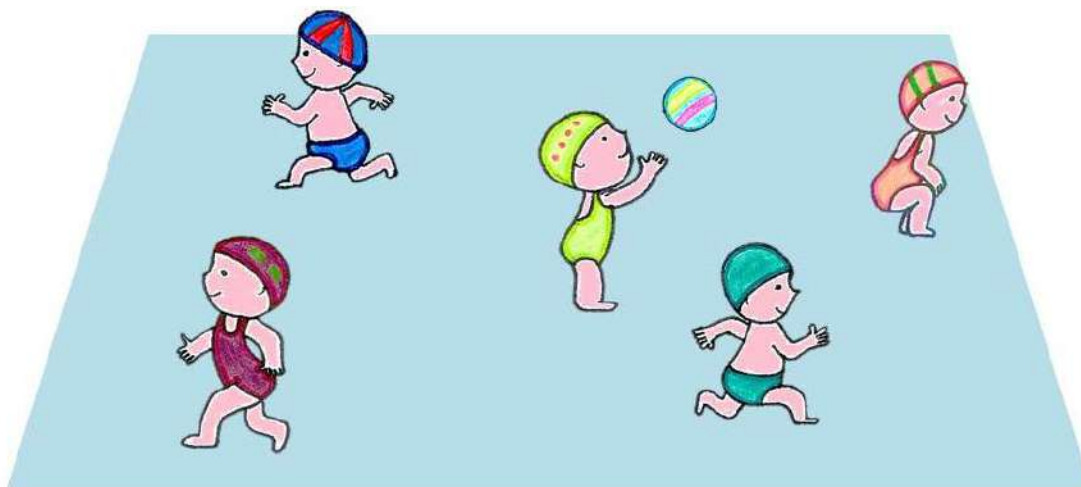


2.2 Parte central: desplazamientos verticales

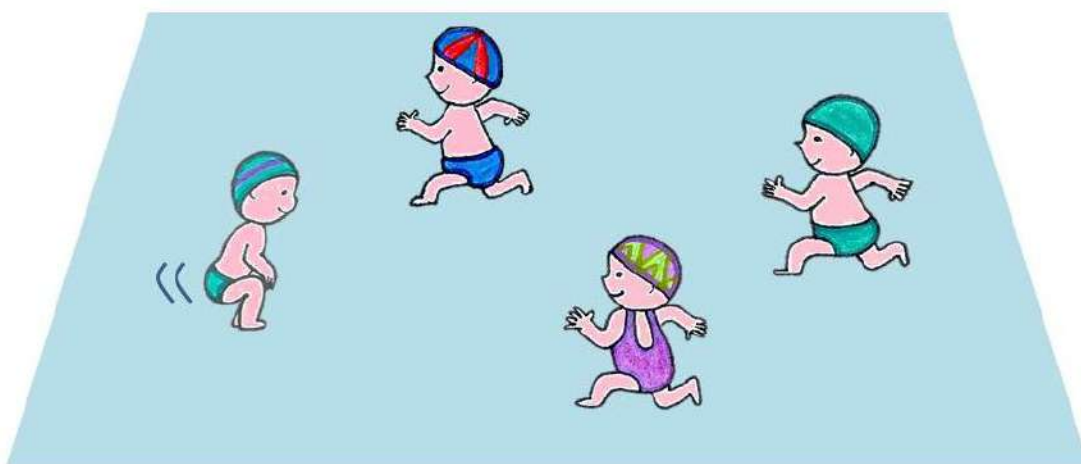
Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

Ponchados acuáticos: un niño tiene una pelota y trata de tocar con ella a sus compañeros. Cuando toque a uno, este pasara a tener la pelota y realizará la misma tarea.



Chucha gelatina: un niño queda y debe tocar a sus compañeros. Cada compañero que toque empezará a temblar como gelatina hasta que alguien libre lo toque y pueda así volver a jugar. Se rota el rol del niño que queda.



2.2 Parte final:

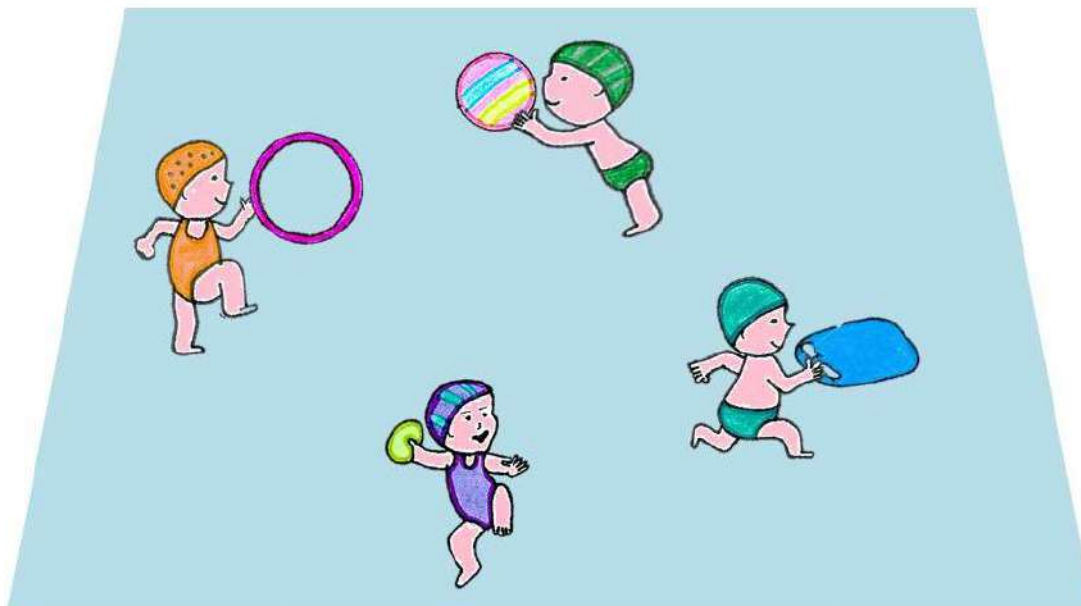
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Lento: los niños realizan desplazamientos por toda la piscina, caminando y atendiendo a indicaciones como: eleva rodillas, mueve los brazos, mueve tobillos o muñecas.



Recolectores: se distribuyen materiales flotantes por toda la piscina y entre todos los niños los deben sacar en el menor tiempo posible.



Sesión 3. Propulsión

Fecha: 22 de junio de 2013

Objetivos: utilizar las extremidades como palancas dentro del agua, generando propulsión

Observaciones: utilizar el material como ayuda en el medio acuático

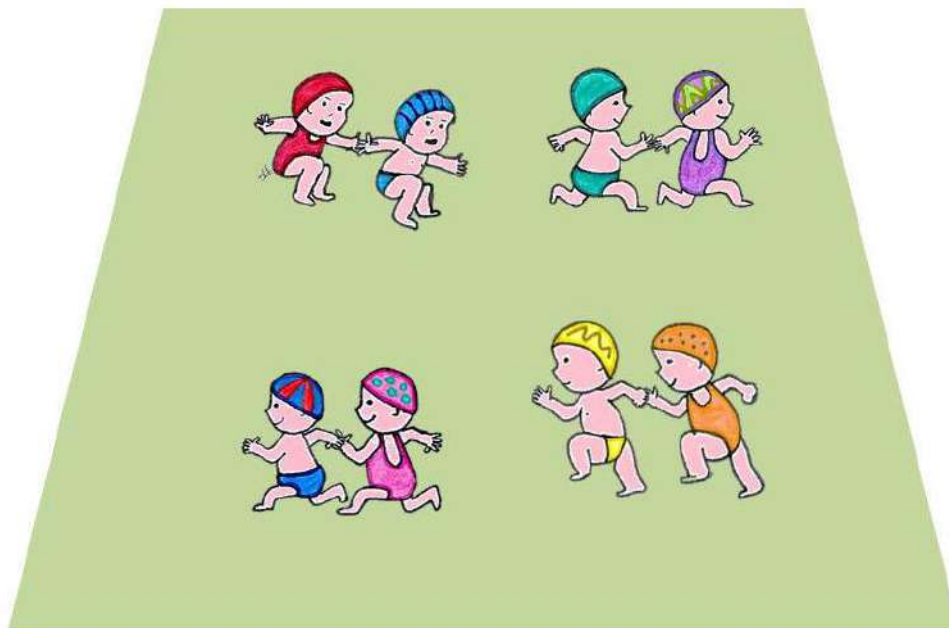
Materiales: 8 barriletes, 8 tablas, 8 pelotas plásticas, 8 cinturones, 4 conos

3.1 Parte inicial: Calentamiento

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

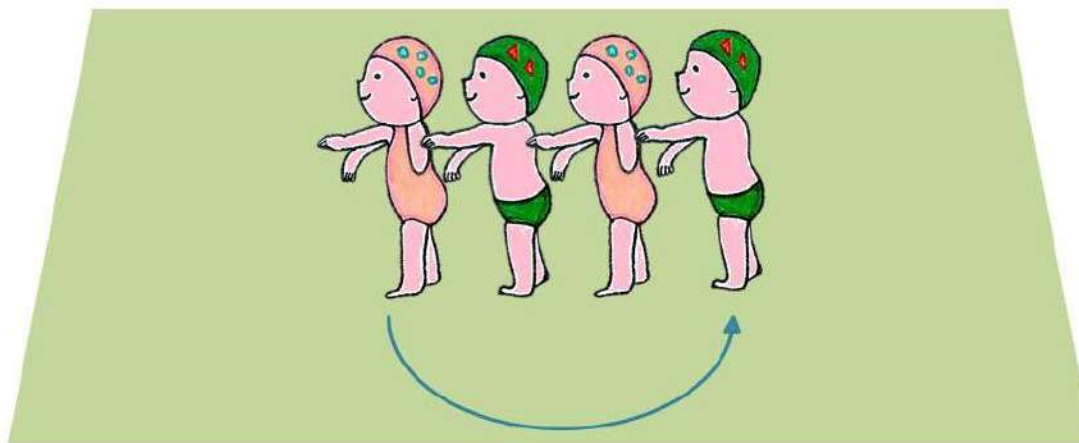
Chucha cogida: por parejas se toman de las manos. Una pareja trata de coger a las otras desplazándose imitando el animal que se indique, por ejemplo: canguros, caballos, ranas, pollitos.



Llévalo todo: se delimita un cuadrado de 10x10 metros. En cada esquina se disponen cuatro materiales diferentes. El grupo se divide en dos, cada equipo se ubica en extremos contrarios y se le asignan dos tandas de materiales que debe transportar de a uno por vez hasta llevarlos al lado contrario.



Cola de dragón: los niños se toman por los hombros formando una hilera. El primero trata de alcanzar al último y quedar en su lugar.



3.2 Parte central:

Tiempo: 30 minutos

Contenidos: desplazamientos con propulsión

Jinetes: cada niño monta un barrilete como si fuera un caballo, tomándolo con ambas manos por un extremo y desplazándose únicamente con el movimiento de las piernas.



Patinetas voladoras: cada niño intenta pararse en una tabla, simulando una patineta, procurando desplazarse únicamente con el movimiento de sus brazos.



Cogidas: los niños se agrupan por parejas, unidos por un barrilete. Una de las parejas trata de coger a una de las otras para cambiar de rol.



3.3 Parte final:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

La barca: el grupo se divide en dos. En un extremo de la piscina hay diversos materiales: tablas, barriletes, cinturones, pelotas; cada niño deberá pasar al otro extremo de la piscina un solo material a la vez y el siguiente solo podrá salir cuando aquel ubique el material que transporta. Cuando todo el material esté en el extremo contrario de la piscina deben formar con él una barca, montar a dos participantes y transportarlos sin que se desbarate la barca hasta el punto inicial.



Sesión 4. Inmersiones

Fecha: 29 de junio de 2013

Objetivos: familiarizar a los niños con el medio acuático realizando búsquedas en él

Observaciones: lograr que las inmersiones sean cómodas para los alumnos

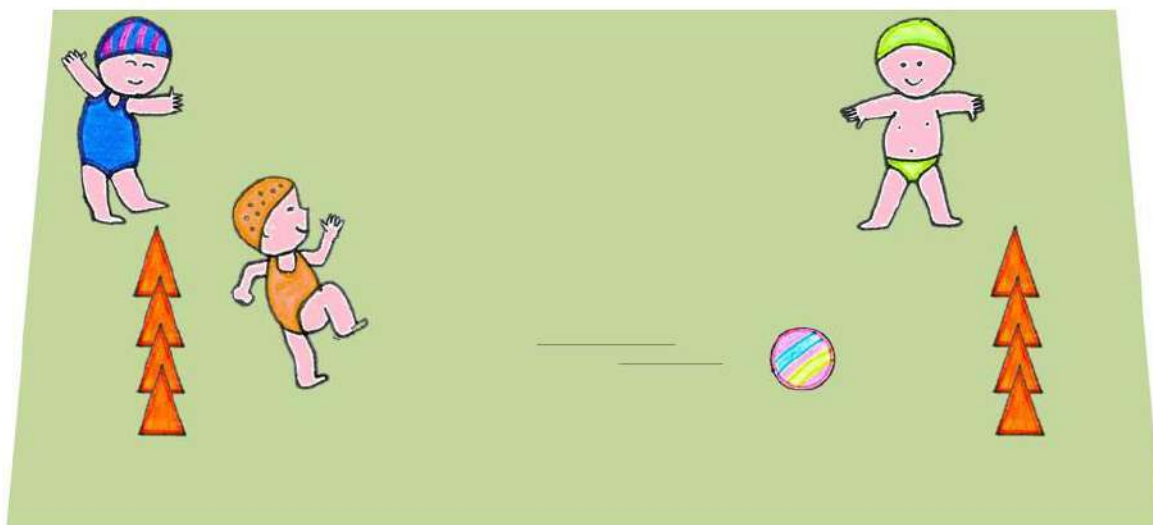
Materiales: 8 conos pequeños, 1 pelota plástica

4.1 Parte inicial: calentamiento

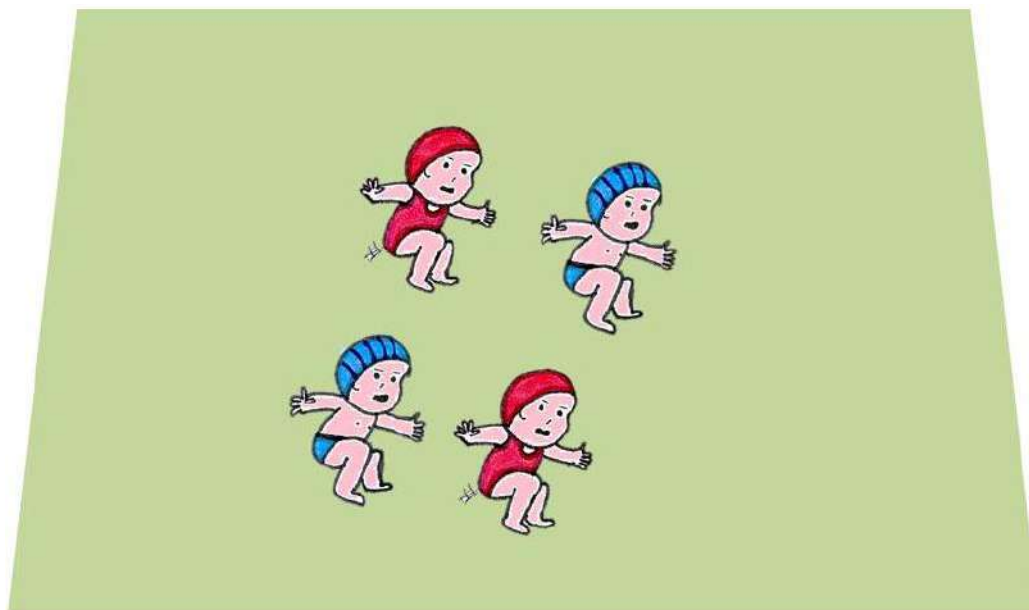
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

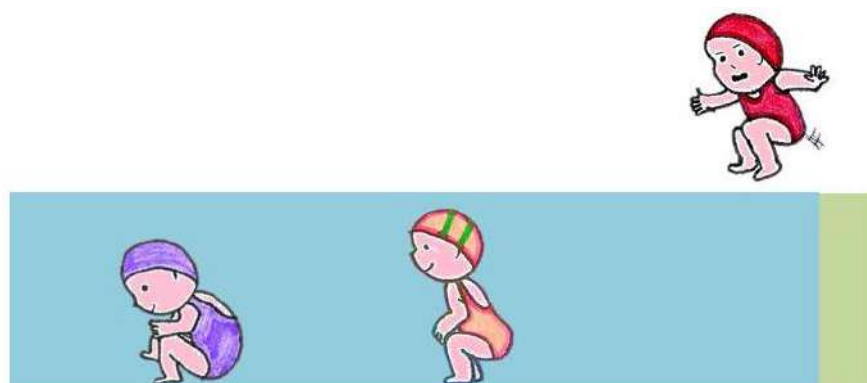
Derribados: se forman dos equipos. Cada uno dispone cuatro conos en su área, que el equipo contrario debe derribar pateando la pelota, una vez por cada equipo y alternando el pateador en cada ocasión.



Animalitos: los niños se desplazan imitando animales, según instrucción: como perros, gallinas, delfines, ranas. La velocidad del desplazamiento cambia a caminar, trotar o correr.



Patos al agua: a la voz ¡patos a tierra! los niños permanecen de pie. A la voz ¡patos al agua! intentan tocar el fondo de la piscina, gradualmente, iniciando con los dedos y finalizando con palmas de las manos o codos.

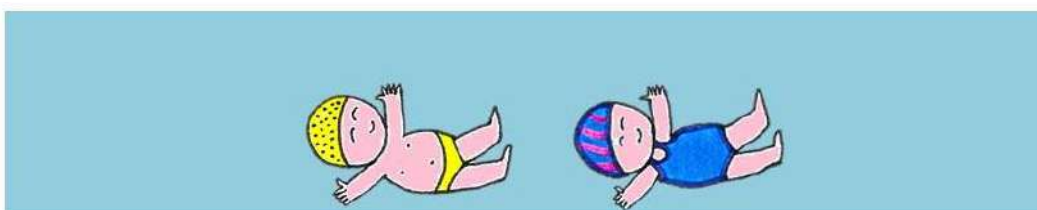


4.2 Parte central:

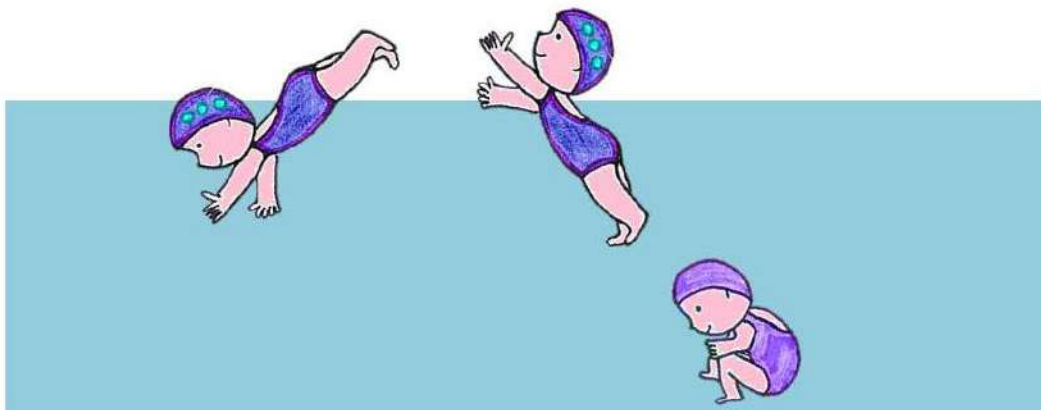
Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

De rodillas y acostados: los niños tratan de estar arrodillados en la piscina saludando a sus compañeros y luego intentan acostarse en el fondo de la piscina boca abajo y boca arriba.



Delfines: flexionan las rodillas, tocan el fondo con las manos y tratan de salir impulsados moviéndose como delfines, haciendo una curvatura del cuerpo e ingresando de arriba hacia abajo, primero la cabeza y finalizando por los pies.



4.2 Parte final

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Cobra: realizar inmersiones en el estilo cobra y maniobra marcante, tratando de recuperar las medallas que se encuentran en el fondo de la piscina.



Chucha sumergidos: el niño que *la lleva* trata de alcanzar a sus compañeros. Pero para cambiar de rol debe estar completamente sumergido a la hora de tocarlos. Durante los desplazamientos puede tomar la posición que más le agrade.



Sesión 5. Flotación

Fecha: 6 de julio de 2013

Objetivos: reconocer y aplicar la flotación como forma de sentirse seguro en el agua

Observaciones: el material flotante solo se utiliza en la medida de lo necesario pues se busca que puedan flotar por su propia cuenta

Materiales: 15 aros, 1 pelota plástica, 8 barriletes

5.1 Parte inicial: Calentamiento

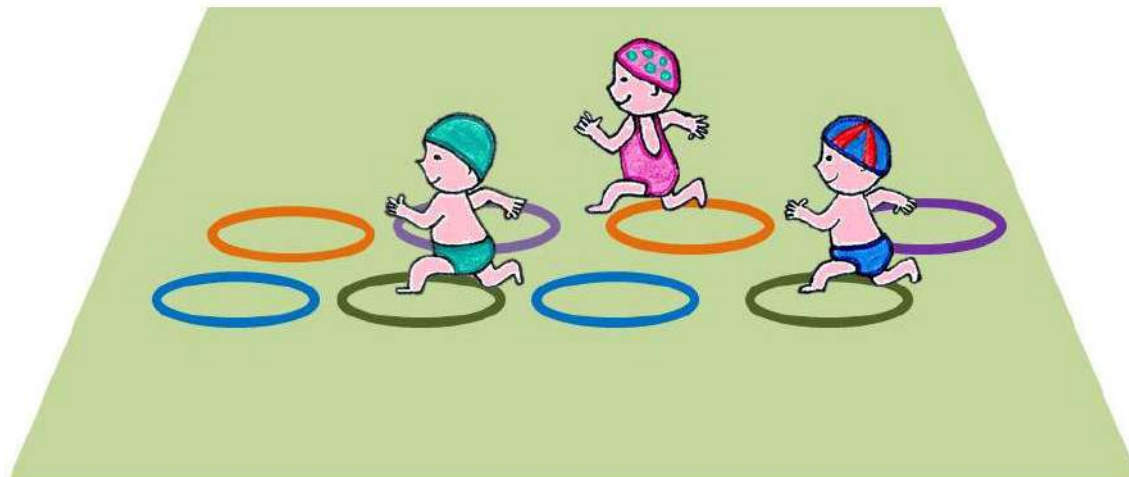
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

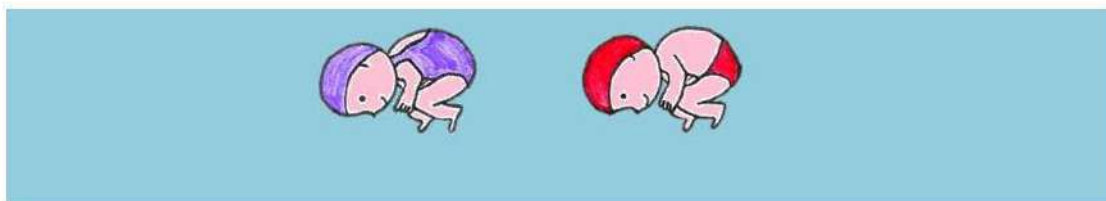
Balón en mano: el grupo se divide en dos, cada equipo tiene un aro para defender y con una pelota que pasa por todos los participantes deben marcar puntos en el aro del equipo contrario.



Saltares: se reparten aros por todo el espacio y los niños deberán saltar de aro en aro, evitando caer fuera de ellos.



Bebitos: los niños toman y retienen la mayor cantidad posible de aire, se ponen en posición fetal tratando de mantener gran parte del cuerpo fuera del agua, el mayor tiempo posible.



5.2 Parte central: Calentamiento

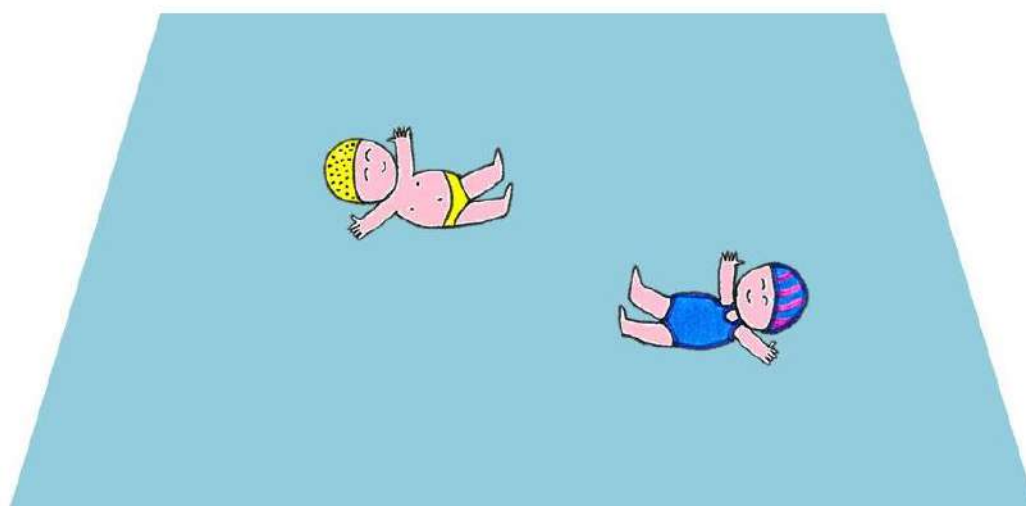
Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

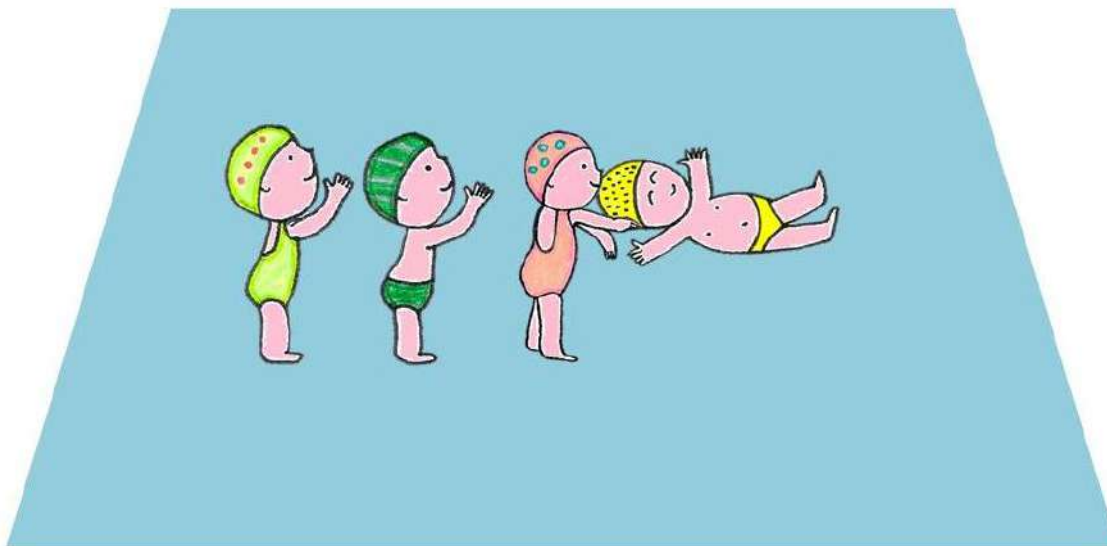
Abatidos: apoyando la parte posterior del cuello sobre un barrilete, toman la mayor cantidad posible de aire en pulmones y abdomen, inflando la barriguita. Se ponen boca arriba, horizontalmente, mirándose la punta de los pies y desplazándose naturalmente.



Estrellas: sin ayuda de materiales tratan de sostenerse en la superficie en forma de estrella, tanto boca arriba como boca abajo.



Relevos: se ubican en hilera, el primero flota boca arriba como estrella y es desplazado por sus compañeros hasta el final. El ejercicio se repite hasta que todos hayan llegado a su posición inicial.

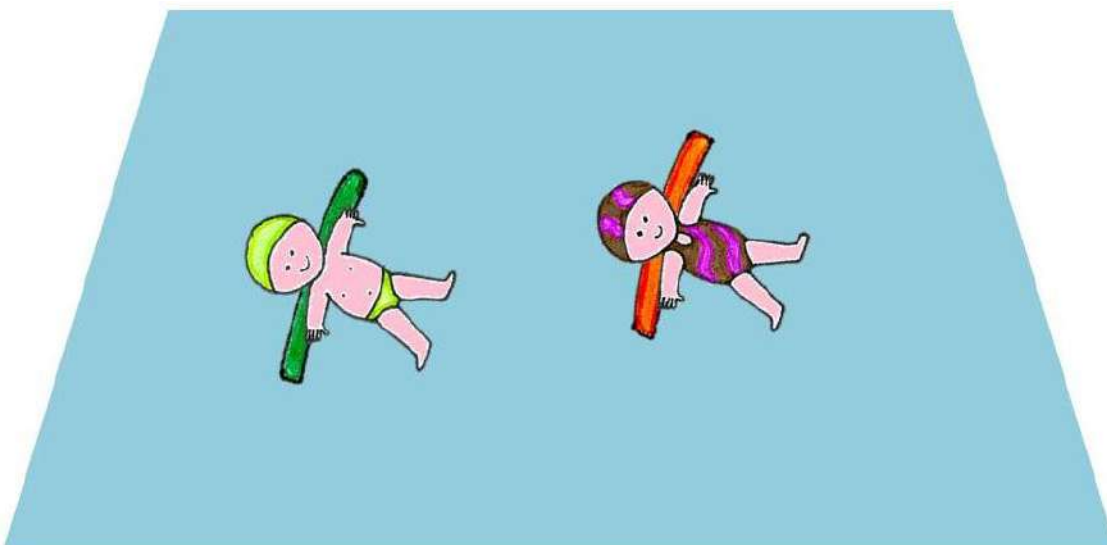


5.3 Parte final:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Relajados: en posición horizontal, boca arriba y con la ayuda de un barrilete en la espalda se relajan profundamente, cerrando los ojos y soltando el cuerpo.



Sesión 6. Respiración

Fecha: 13 de julio de 2013

Objetivos: comprender que dentro del agua no dejamos de respirar.

Observaciones: dentro del agua la respiración no se suspende, solo se prolongan sus etapas.

Materiales: 8 bombas, 8 pimpones, 8 papelitos, 1 pelota plástica, 1 bastón.

6.1 Parte inicial: Calentamiento

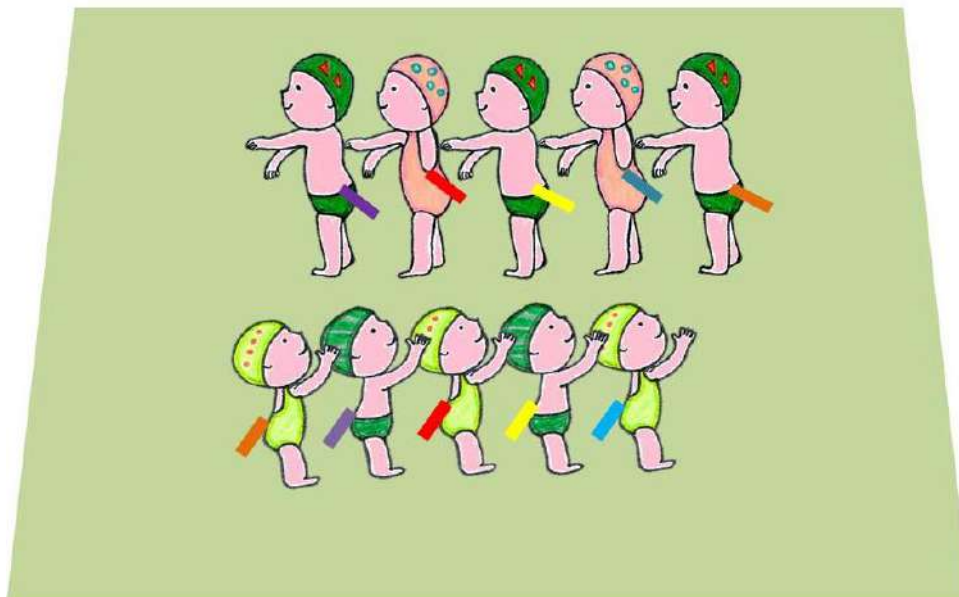
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Lanzadores: al tirar la pelota hacia arriba se dice el nombre de un compañero, quien corre a recibirla antes de que caiga al piso.



Cola de dinosaurio: el grupo se divide en dos y forman hileras. Cada niño lleva en la espalda un papelito de color. El primer niño de la hilera intenta quitar el papelito al último de la hilera contraria. El niño al que le quiten la colita pasa a ser el primero y trata de recuperarla.

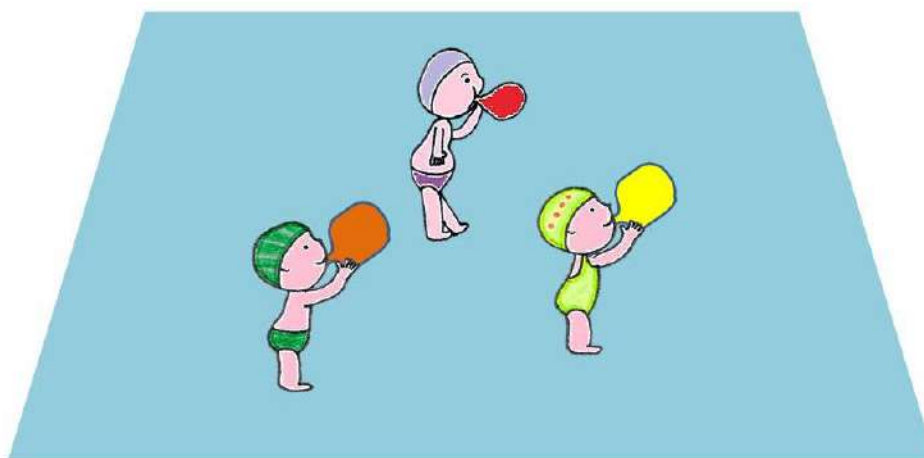


6.2 Parte inicial: Calentamiento

Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

Infladores: cada niño infla lo máximo posible una bomba dentro del agua. Inhala y luego exhala en la bomba con la cabeza dentro del agua.



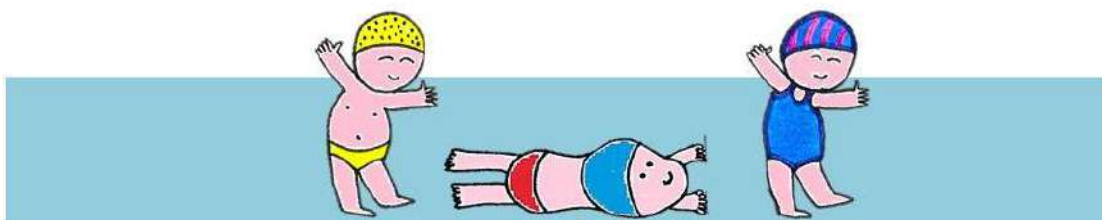
Cantantes acuáticos: cada niño inhala, se sumerge y tararea una canción lo más fuerte posible.



Limbo acuático: dos niños sostienen un bastón horizontalmente a la altura del pecho. Los demás niños deben pasar debajo del palo generando la mayor cantidad posible de burbujas.



Puente: los niños hacen una hilera con los pies abiertos, el último deberá pasar por debajo de sus compañeros hasta quedar en el inicio. Todos lo repiten hasta quedar en sus posiciones iniciales.



Al pin, al pon: cada niño tiene un pimpón. Cantarán: “al pin, al pon, a la hija del conde Simón, a la lata, al latero, a la hija del chocolatero” se repite y con cada pausa pasan el pimpón al compañero de al lado.



6.2 Parte final:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Sumergidos: un niño tiene una pelota con la cual trata de tocar a sus compañeros lanzándola. El niño ponchado con la pelota deber tocar el fondo con la palma de las manos y hacer muchas burbujitas.



Sesión 7. Giros y virajes

Fecha: 20 de julio de 2013

Objetivos: reconocer los giros y virajes como un facilitador en la realización de actividades acuáticas

Observaciones: los cambios de dirección están incluidos en esta categoría

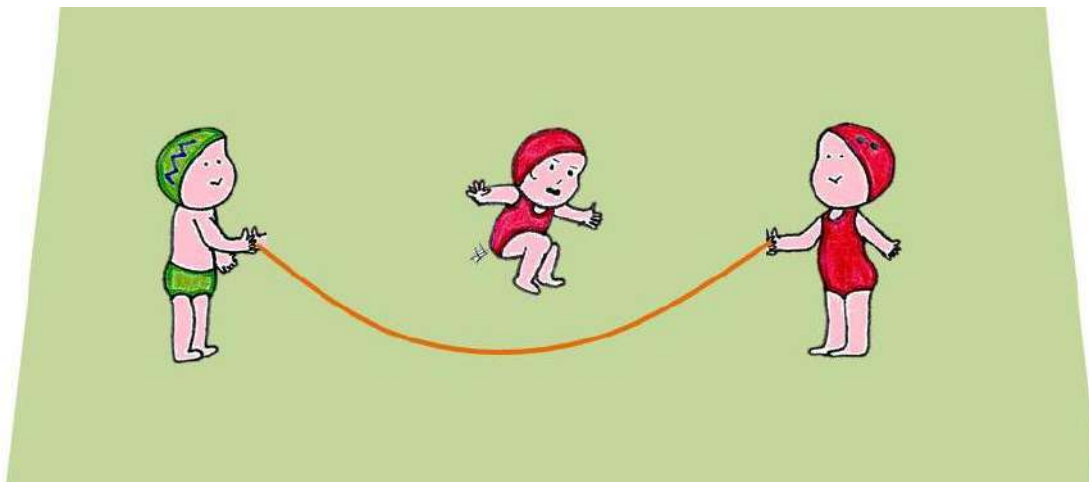
Materiales: 1 lazo, 24 figuritas sumergibles

7.1 Parte inicial: Calentamiento

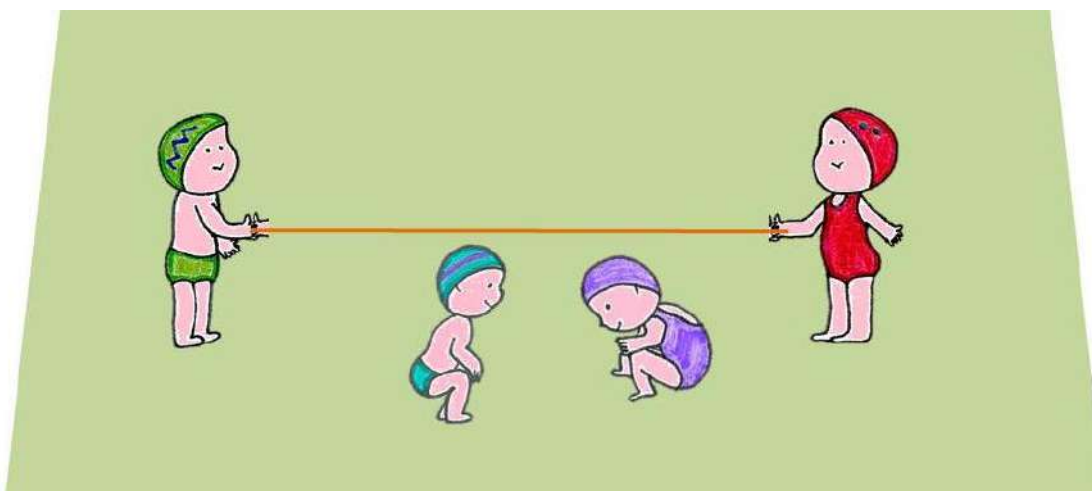
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

El reloj de Matusalén: dos niños toman una cuerda por los extremos y la ponen a girar cantando: “el reloj de Matusalén da las horas siempre bien” y cada vez que digan un número del reloj, un niño pasa y salta ese número de veces.



Cuchilla: dos niños toman una cuerda por los extremos, templándola y pasando rápido de un lado a otro, variando su altura. Los demás niños deben esquivarla.



7.2 Parte central: Giros y virajes

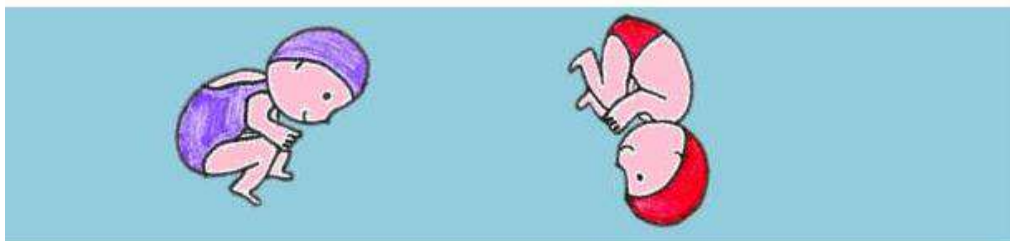
Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

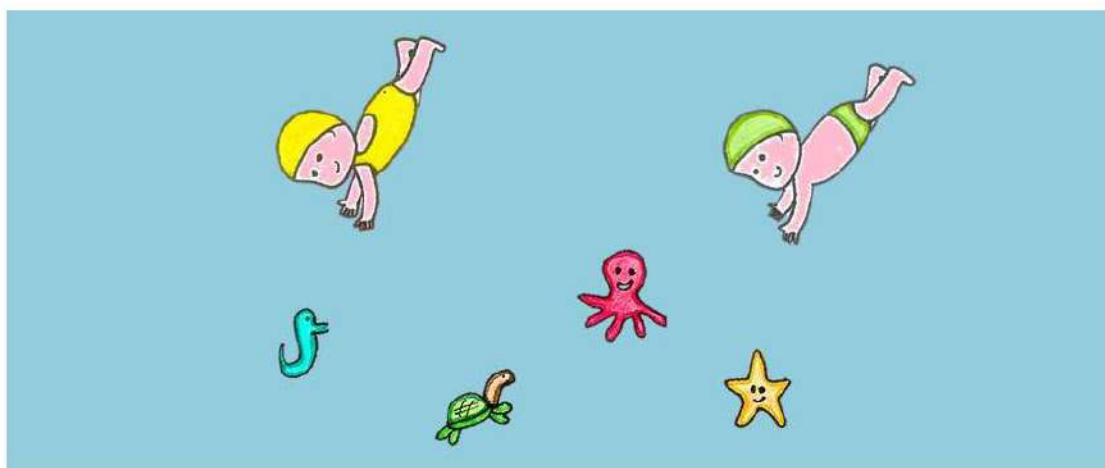
Vueltas: los niños intentan dar la mayor cantidad posible de giros hacia adelante dentro del agua.



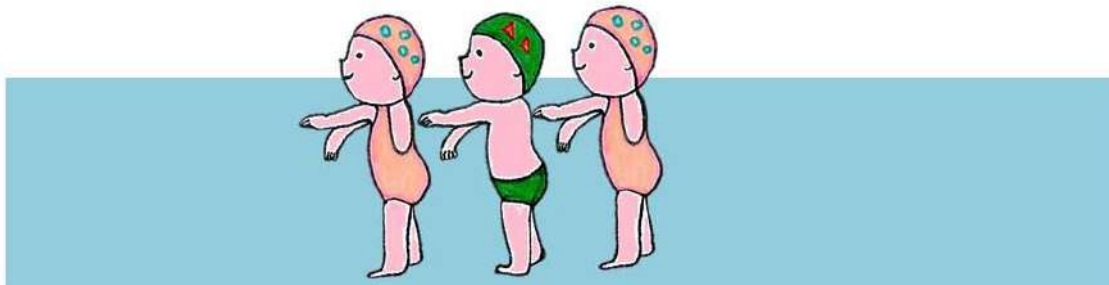
Rollitos: los niños hacen rollitos adelante de un extremo a otro de la piscina.



Recupéralo: al fondo de la piscina se ubican figuritas sumergibles y los niños las deben recuperar, pero haciendo cambios de dirección en el agua para que sea válida la recuperación.



Gusanito: los niños se forman en hilera, tomados por los hombros. Se desplazan saltando y cambian de dirección cuando se les indique.



7.3 Parte final:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Salta rana: los niños se forman en hilera y en cuclillas. El último de la fila salta sobre sus compañeros hasta llegar al inicio. Todos deben realizar el ejercicio.



Sesión 8. Estilo natural “perrito”

Fecha: 27 de julio de 2013

Objetivos: iniciar y aplicar el estilo natural humano para mejorar las habilidades.

Observaciones: desplazamientos con menor gasto energético.

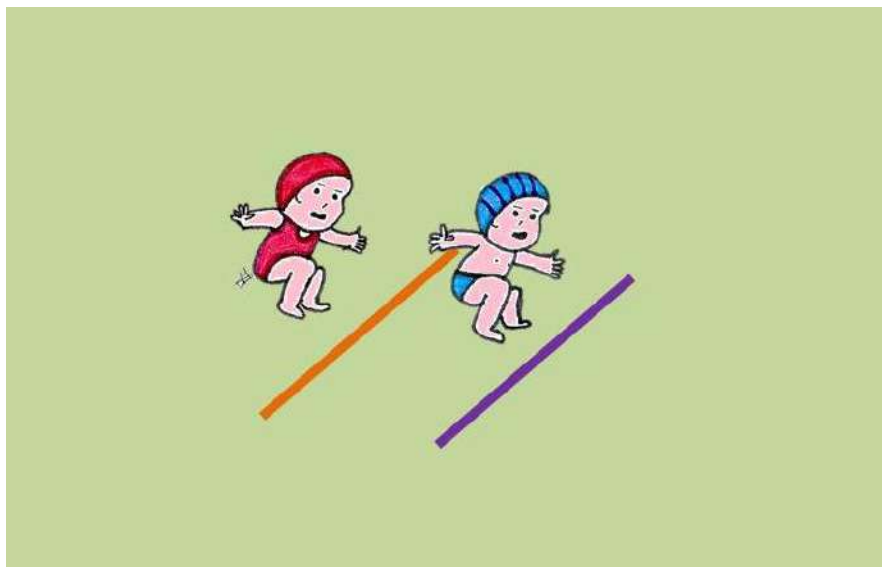
Materiales: 8 pimpones

8.1 Parte inicial: Calentamiento

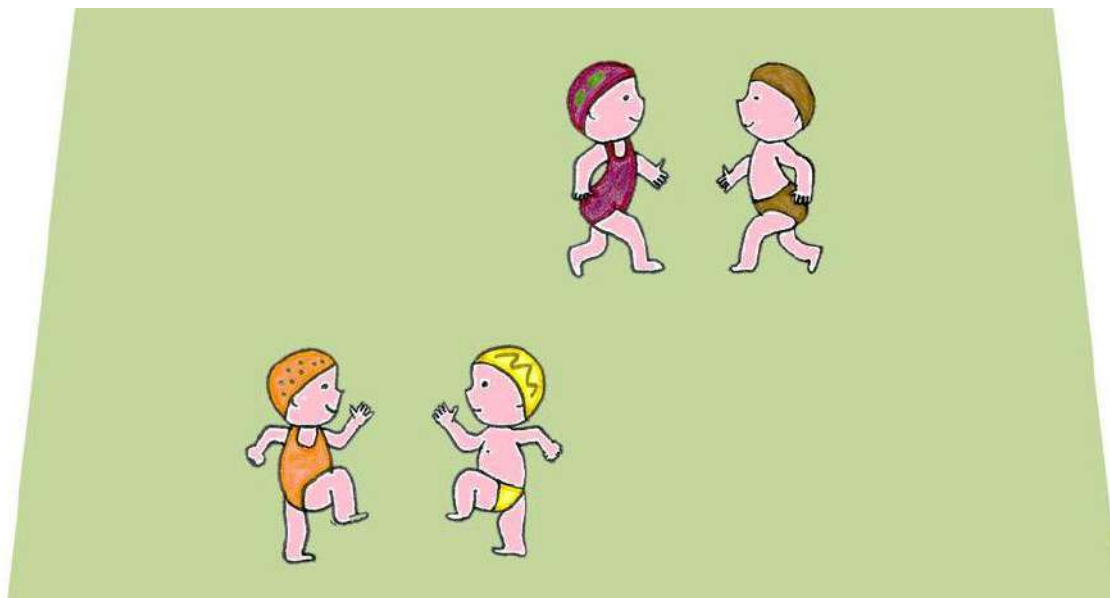
Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

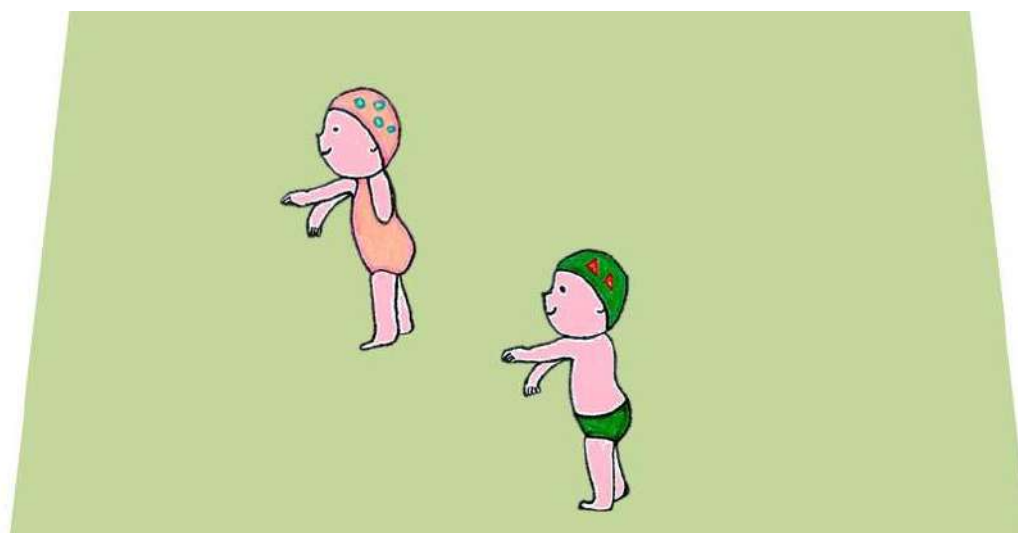
Cielo, tierra y agua: movimientos según la indicación: **Cielo:** salto adelante; **Tierra:** permanecen en el sitio; **Agua:** un salto atrás.



Espejos: por parejas, uno imita los movimientos que realice el otro y luego cambian de rol.



Perrito en tierra: se dará la explicación del estilo perrito antes de ingresar al agua y se practicarán los movimientos.



8.2 Parte central:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Perritos varios: los niños se ubican en un extremo de la piscina y deben cruzar hasta llegar al otro lado, primero en perrito corto y después en perrito largo. En el centro hay un compañero que deberá tocarlos. Los que vaya tocando forman una cadena, impidiendo el paso de los que quedan.



Buñuelos vs pandequesos: por parejas se ponen de espaldas, uno será buñuelo y el otro pan de queso. A la voz ¡buñuelos! estos deben girar y tratar de coger a los pan de quesos, que a su vez saldrán en perrito corto evitando ser alcanzados. Luego se cambia el rol. También realizan perrito largo.



Transportadores: desde el borde de la piscina cada niño tiene un pimpón que debe trasportar hasta el extremo contrario de la piscina, dando brazada de perrito corto.

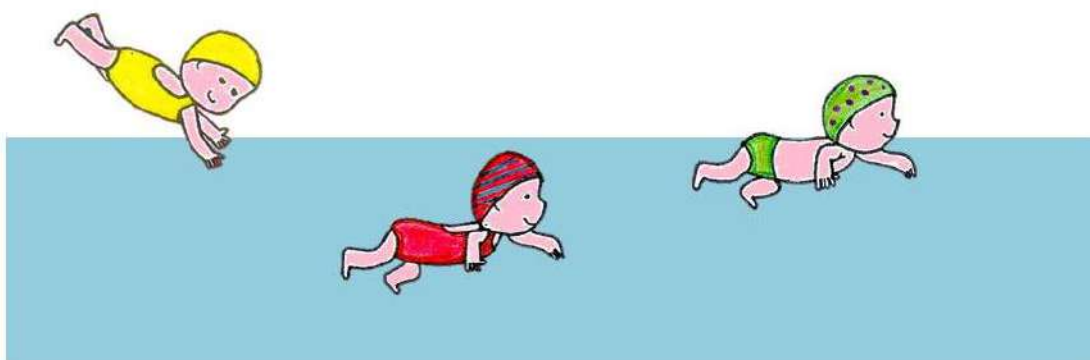


8.3 Parte final:

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Clavados: realizar clavados desde diferente altura y tratar de llegar al otro extremo de la piscina en perrito.



Sesión 9. Juegos acuáticos (waterpolo)

Fecha: 3 de agosto de 2013

Objetivos: conocer y vivenciar juegos acuáticos

Observaciones: el juego se realiza de forma recreativa, no por competencia

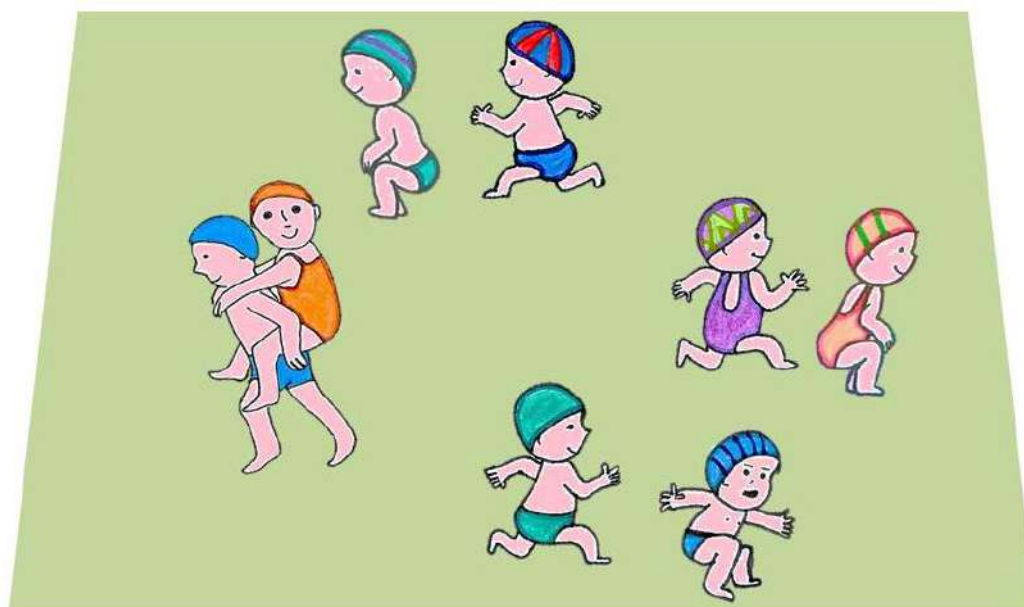
Materiales: 8 pelotas plásticas, 8 cinturones

9.1 Parte inicial: calentamiento

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

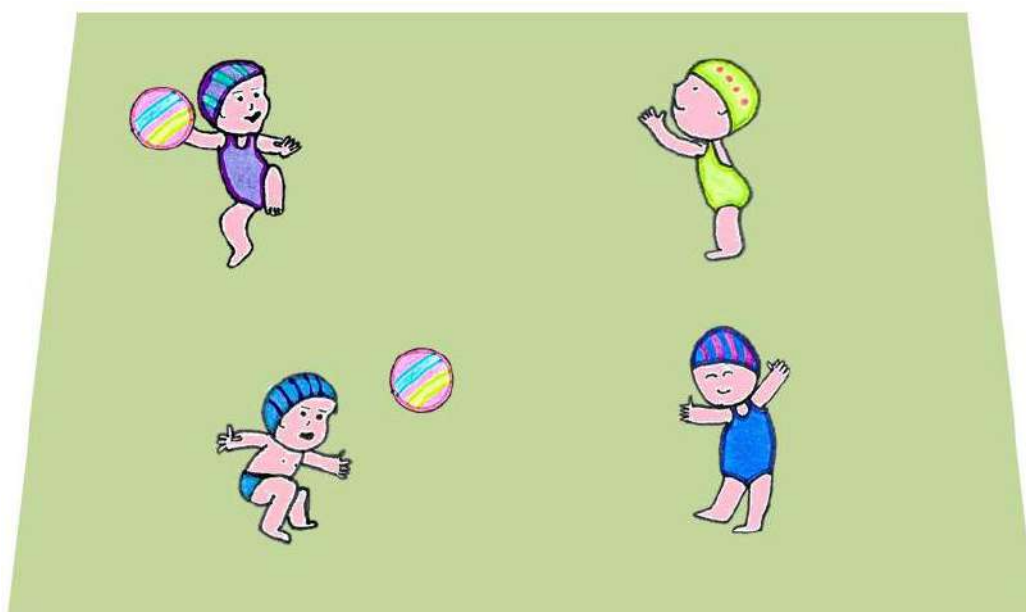
Caballos y jinetes: por parejas los niños forman un círculo interno y uno externo. Los niños ubicados en el círculo externos hacen de caballos y los niños ubicados en el círculo interno hacen de jinetes. Al dar la orden, los jinetes corren a montar en su caballo. Cambian de rol según la indicación.



Saltarines: en el piso se ubican cinturones repartidos de tal forma que los niños puedan saltar sobre ellos sin tocarlos.



Lanzamientos: cada niño tiene una pelota y realiza lanzamientos a un punto específico. Luego por parejas realizan pases.

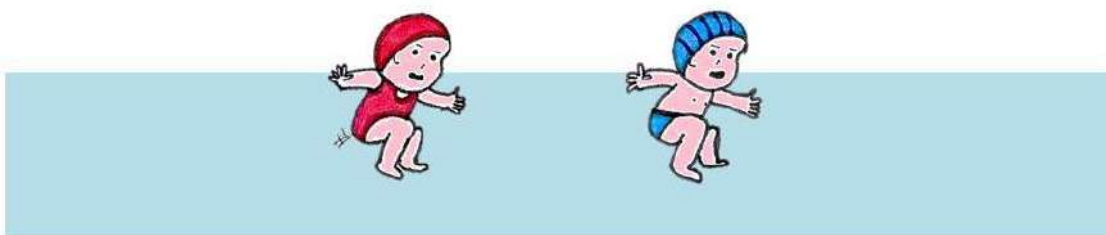


9.2 Parte central

Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

Batidora: aprendizaje de la patada batidora (alternando los pies, círculos hacia adentro) por intervalos de tiempo.



Mosquita: en círculo realizan lanzamientos de pelota y un niño se ubica en el centro tratando de interceptarla. Si la atrapa, *queda* quien hizo el lanzamiento.



Waterpolo: los niños, montados en barriletes, se organizan en dos equipos y se pasan la pelota buscando anotar en el campo contrario.

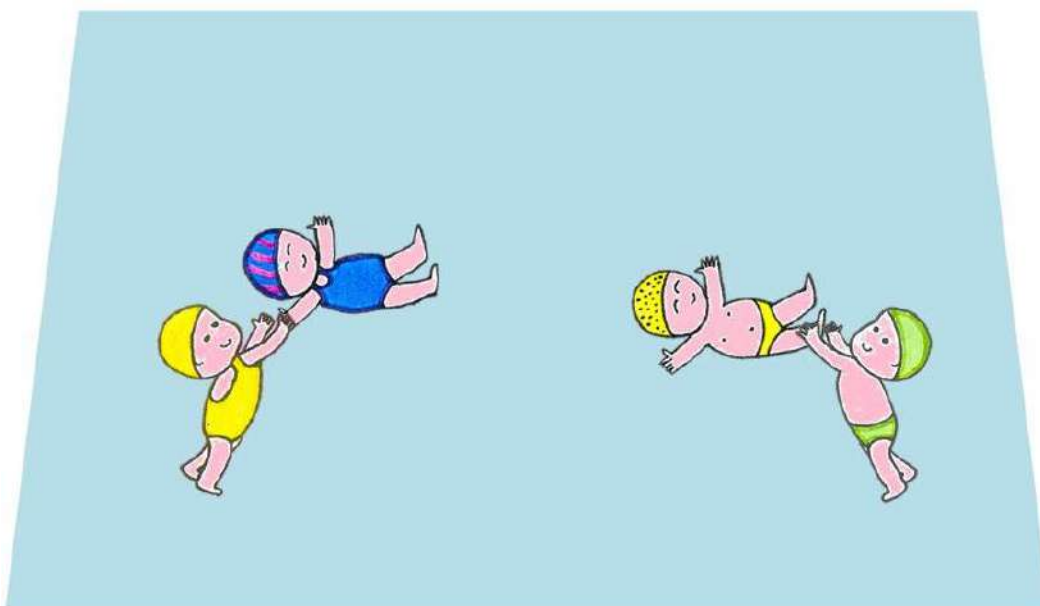


9.3 Parte final

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Masajes: por parejas se turnan, se masajean y arrastran a su compañero por todo el espacio.



Sesión 10. Juegos acuáticos (Rugby)

Fecha: 10 de agosto de 2013

Objetivos: Reforzar las habilidades motrices básicas acuáticas y las capacidades socio-motrices.

Observaciones: Los deportes acuáticos como reforzadores de las habilidades motrices básicas acuáticas.

Materiales: 1 balón de flotabilidad negativa, 24 canicas, 2 pesas, 2 poncheras

10.1 Parte inicial: Calentamiento

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Caballos: por parejas, en caballitos, tratan de derribarse.



10.2 Parte central: Rugby

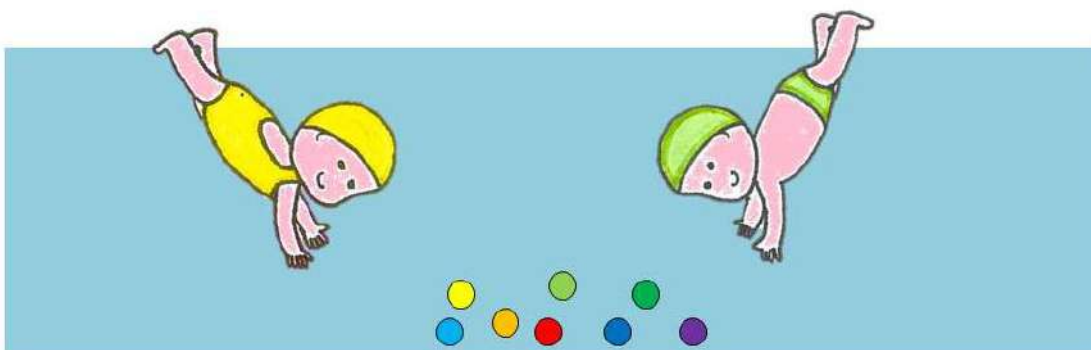
Tiempo: 30 minutos

Contenidos:

Cogidos: dentro de la piscina juegan chucha cogida.



Recuperar: los niños se sumergen a recuperar bolas de cristal.



Pases: con el balón de flotabilidad negativa los niños realizan pases por debajo del agua.



Rugby: los niños juegan Rugby subacuático. El balón debe pasar por todos los jugadores antes de realizar anotaciones.



10.3 Parte final

Tiempo: 15 minutos

Contenidos:

Por parejas: un niño se acuesta en el fondo de la piscina mientras su compañero lo masajea con los pies y cambian de rol.



Referencias

Blázquez Sánchez, Domingo (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.

Blázquez Sánchez, Domingo (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza, España: INDE.

Camacho Coy, Hipólito (2003). *Pedagogía y didáctica de la educación física*. Armenia, Colombia: Kinesis

García Torres, Camilo Andrés; Ospina Cano, Cesar Augusto (2011). *La iniciación al Rugby desde la enseñanza de la estructura del juego* (Tesis de especialización) Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física.

Hernández Moreno, José (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Zaragoza, España: INDE.

Moreno Murcia, Juan Antonio; Gutiérrez Sanmartín, Melchor (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas*. Barcelona, España: INDE.

Moreno Murcia, Juan Antonio (2000). *Pasado, presente y futuro de las actividades acuáticas*. Almería, España: Universidad de Almería.

Moreno Murcia, Juan Antonio (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona, España: INDE.

Perea Padrón, Mario Joaquín (2009). *Natación: teoría y práctica*. México: Trillas.

Roldán Cardona, Mónica María (2008). *Agua, espacio para el desarrollo de la sensibilidad*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física.

Sánchez Bañuelos, Fernando (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid, España: Gymnos.

Seirul-lo Vargas, Francisco (2005). *Motricidad básica y su aplicación a la iniciación deportiva* (Apuntes de clase). Barcelona, España: INEFC.

Sicilia Camacho, Álvaro; Delgado Noguera, Miguel Ángel (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Barcelona, España: INDE.

Uribe Pareja, Iván Darío (1997). *Iniciación deportiva y praxiología motriz*. *Educación Física y Deporte*, 19 (2): 69-74.

Uribe Pareja, Iván Darío (2010). *Guía curricular para la Educación Física*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física.