

Modelo metodológico para desarrollar las habilidades motrices básicas en el agua en
niños de 5 a 7 años de edad

Trabajo de grado para optar por el título de
Licenciado en Educación Física y Deporte

Adrián Bedoya Ospina

Lorena Riaños Quinayás

Asesor

Enrique Lara

Especialista en Administración total de la calidad y la productividad

Licenciado en Educación Física y Deporte

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Área de Educación Física y Deporte

Santiago de Cali

2018

Tabla de contenido

Resumen e Introducción	4
1. Descripción del problema	8
2. Objetivos	10
2.1. Objetivo general	10
2.2. Objetivos específicos	10
3. Marco teórico	11
3.1. Desarrollo del pensamiento	14
3.1.1. Etapa preoperacional (2-7 años)	15
3.1.2. Características motrices en niños de 5 a 7 años	17
3.1.3. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil	18
3.3. Desarrollo del cuerpo	21
3.4. El cerebro y las funciones nerviosas	22
4. Metodología	23
4.1. Modelo metodológico	27
4.2. Variables	28
4.3. Habilidades motrices básicas	30
5. Cronograma	34
5.1. Sesiones de entrenamiento	35
6. Conclusiones	100
7. Recomendaciones	101
Referencias	102

Resumen

En este trabajo de grado se podrá encontrar un modelo metodológico de enseñanza para introducir a los niños de 5 a 7 años de edad a la natación. Se utiliza el agua como medio para estimular y fortalecer las habilidades motrices básicas que no solo servirán para consolidar las técnicas de natación, sino también para que el niño se desempeñe en cualquier actividad deportiva. Este modelo está compuesto de 48 sesiones, 8 sesiones por mes, 2 sesiones por semana que contienen ejercicios de familiarización con el medio acuático, equilibrio, coordinación, respiración, flotabilidad, flexibilidad, propulsión, deslizamiento, posturas, autocargas y buceo que son enseñados a través del juego y de un proceso de enseñanza organizado de forma que el niño vaya de actividades sencillas a ejercicios complejos como las actividades de buceo.

Introducción

En el medio acuático se practica un deporte que fascina a los seres humanos, como recreación, competencia o paseo familiar. Cuando los niños están en el agua se sumergen en un mundo diferente; todos sus sentidos se activan y están a la expectativa de lo que va a ocurrir, siempre a la espera delo mejor del docente, de los compañeros y de las actividades por realizar. Se olvidan durante unos minutos de las ocupaciones en la casa y de los padres y quieren disfrutar ese instante, sintiendo la unión del agua con su piel, esa sensación de que están volando cuando están dentro del agua; por esta razón, se debe aprovechar el sinfín de sensaciones para que los niños ejecuten los ejercicios y obtengan un óptimo resultado.

El organismo del niño y adolescentes experimenta complejos y multiformes

cambios en el proceso de crecimiento y desarrollo. En cada etapa evolutiva, el organismo deviene en un todo único, que cristaliza en el proceso de evolución, y tiene sus propias particularidades. Por un lado, estas particularidades nos obligan a dosificar con excepcional atención las cargas durante las prácticas regulares del deporte, sin admitir el agotamiento, sin violar, tampoco demorar los procesos naturales del desarrollo biológico. Por otro lado, en el trabajo con niños y adolescentes no debemos olvidar que el organismo creciente del niño y todas sus funciones requieren un entrenamiento constante y relativamente intensivo, así como en este periodo evolutivo existen ciertas zonas para la educación y fijación más eficaces y específicas de las cualidades y aspectos de la actividad motórica mas importantes en el sentido deportivo (Mankarenko, 1983, p. 395).

La propiocepción hace referencia a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que se realizan a diario, especialmente en los movimientos deportivos que requieren un mayor nivel de coordinación (Tarantino, 2004).

Los ejercicios de propiocepción por medio de los juegos tendrá como objetivo prevenir futuras lesiones en etapas más avanzadas por movimientos erróneos en la técnica, fatiga por sobrecarga en repeticiones, al no tener conocimiento de los movimientos que realiza su cuerpo.

La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, intervienen en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, sustentando la acción motora

planificada (Wikipedia, s. f.).

La propiocepción hace referencia a la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que realizamos diariamente y, especialmente, en los movimientos deportivos que requieren una coordinación especial. El sistema propioceptivo está compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos. Se encargan de detectar:

Grado de tensión muscular

Grado de estiramiento muscular

y mandan esta información a la médula y al cerebro para que la procese. Después, el cerebro procesa esta información y la manda a los músculos para que realicen los ajustes necesarios en cuanto a la tensión y estiramiento muscular y así conseguir el movimiento deseado. Podemos decir que los propioceptores forman parte de un mecanismo de control de la ejecución del movimiento. Es un proceso subconsciente y muy rápido, lo realizamos de forma refleja (Tarantino, 2004).

Por otra parte, el juego se utiliza como una estrategia de enseñanza de los ejercicios propioceptivos que ayudarán a desarrollar las habilidades motrices básicas en las etapas iniciales para la natación. En este proceso, los niños obtendrán un conocimiento de su cuerpo en el espacio (independencia segmentaria, fortalecimiento con autocargas, posturas, equilibrio y coordinación).

Aunque el juego no es lo principal en la vida del niño, es fundamental para su desarrollo y se debe practicar en todas las actividades, ya que por medio de este se logra un aprendizaje más agradable y se viven nuevas experiencias de socialización y colectividad. En el juego hay normas

y reglas que se ven reflejadas en el diario vivir; los niños se adaptan a ellas y por eso es esencial practicarlo en el aprendizaje de la natación, pues además de favorecer el desarrollo motor, también propicia su desarrollo integral.

Los juegos acuáticos llevan aparejadas muchas ventajas sociales, así como la estimulación de las facultades cognitivas y de atención de los niños. Por otro lado, crean un ambiente propicio para que los niños, incluso los más tímidos y vergonzosos, superen su aversión a las relaciones interpersonales, porque una interacción armoniosa con los demás da lugar a que adquieran confianza en sí mismos. Por último, los juegos que requieren el uso de la imaginación alientan a los niños a expresar sus ideas y compartir su creatividad con los demás participantes (Rodomista, 2007).

Los juegos simbólicos serán protagonista de los aprendizajes en los niños de 3 a 6 años, intentando que el docente filtre comportamientos afectivos, sociales, y estimule acciones y creaciones individuales adecuadas según la programación. Las conductas motrices a partir de los seis años son muy ricas y pueden llegar a ser muy variadas. Es el periodo que llega hasta los doce años, aproximadamente, donde los aprendizajes motores son espectaculares, las coordinaciones motrices y la capacidad de comprensión han aumentado extraordinariamente en comparación con las edades anteriores, y todo ello hace que el niño de esa etapa aprenda con suma facilidad las técnicas deportivas (Jardí i Pinyol, 2006, p. 24).

La práctica de la natación en edades tempranas estimula y desarrolla habilidades motrices básicas (inmersión, flotación, locomoción, respiración y saltos) que serán útiles en diversas actividades, las cuales promueven un buen desarrollo cognitivo y motor. El resultado es una supervivencia en el medio acuático.

Es de vital importancia que los padres o familiares acompañen a los niños en el proceso desde el inicio del programa, pues les darán la confianza necesaria para lograr todo lo que se propongan como personas y futuros deportistas.

Las personas y las instituciones a las que se pretende beneficiar con este programa son los clubes y las ligas que incluyan la enseñanza de la natación en edades tempranas con una adecuada planificación de cada sesión.

No hay mucho contenido teórico con respecto a la importancia de la propiocepción en el desarrollo de habilidades motrices básicas en la etapa de iniciación en niños. Casi todos los contenidos apuntan hacia procesos de rehabilitación y prevención de lesiones. Por lo tanto, creemos que nuestro trabajo contribuirá a la utilización de la propiocepción por medio del juego como herramienta para el acondicionamiento físico y el desarrollo motriz del practicante no solo de la natación, sino de cualquier deporte.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, las escuelas de formación deportiva han utilizado el entrenamiento como medio para potencializar el gesto deportivo y la técnica general del deporte específico dejando a un lado el desarrollo adecuado del sistema psicomotor y la educación del movimiento, omitiendo el adecuado desarrollo de las habilidades motrices y el juego en los niños.

En los clubes que hemos observado a las dinámicas de aprendizaje les hace falta ejercicios que ayuden a desarrollar la corporalidad en los niños y sus habilidades motrices básicas de forma eficiente. Nuestra investigación va dirigida a niños y niñas en edades tempranas de 5 a 7 años

que se quieran incorporar en el mundo acuático y que por medio de los ejercicios propioceptivos logren aprender a reconocer su cuerpo en el espacio que se desenvuelve, primordialmente en el agua, sin embargo también es importante que lo haga en tierra.

También creemos importante que exista y se lleven a cabo adecuados procesos metodológicos de enseñanza en las edades tempranas para desarrollar la parte psicomotriz del niño. Esto no solo evitara la deserción del estudiante por falta de progreso en sus capacidades deportivas, sino que contribuirá al correcto desarrollo del perfeccionamiento de la técnica en cualquier deporte, ya que el niño durante la iniciación adquirirá habilidades motrices que lo ayudarán a coordinar los movimientos necesarios para realizar una buena técnica de la natación, para libre, mariposa, pecho y espalda; si el niño tiene desarrollado su sistema psicomotriz no va a tener dificultades en el momento de iniciar una práctica deportiva específica, es este caso la natación.

Debido a lo mencionado anteriormente surge la necesidad de implementar unos buenos procesos pedagógicos en el niño sobre el esquema corporal, propiocepción, equilibrio, coordinación, fortalecimiento (autocargas) en la iniciación a la natación para evitar errores que luego serán un problema más grande de corregir y de igual forma evitar lesiones a nivel articular por malos gestos técnicos.

No hay mucho contenido teórico con respecto a la importancia de la propiocepción en el desarrollo de habilidades motrices básicas en la etapa de iniciación en niños. Casi todos los contenidos apuntan hacia procesos de rehabilitación y prevención de lesiones. Por lo tanto creemos que la importancia de nuestro trabajo será contribuir a la utilización de la propiocepción

por medio del juego como herramienta para el acondicionamiento físico y el desarrollo motriz del practicante en la iniciación no solo de la natación sino de cualquier deporte.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Diseñar un modelo metodológico para desarrollar las habilidades motrices básicas en la iniciación a la natación mediante el entrenamiento de la propiocepción en el medio acuático en niños de 5 a 7 años, que les faciliten la adquisición de las técnicas de la natación en edades avanzadas, así como la prevención de futuras lesiones por el desgaste cíclico de la gestualidad en los entrenamientos.

2.2. Objetivos específicos

- Organizar un festival infantil con elementos lúdicos y deportivos que ayuden a la evaluación de las habilidades motrices del niño en el entorno acuático y terrestre, al inicio y al final de la propuesta metodológica.
- Desarrollar un cronograma de actividades de dos sesiones semanales durante 6 meses que ayuden a desarrollar las habilidades motrices básicas del niño.
- Planear 48 sesiones de clase con sus respectivas fases (inicial, central y final) ordenadas según la planificación del cronograma.

3. Marco teórico

El agua contribuye en forma significativa al desarrollo y al conocimiento del niño, pues en ella se relaja, aprende nuevos movimientos, fortalece su musculatura y aprende a controlar la respiración, aspectos que favorecen su desarrollo motor. Al mismo tiempo, actúa sobre la conducta y genera independencia, tendencia a explorar el medio y socialización. Por ello, algunos autores afirman que la práctica acuática en estas etapas de formación refuerza la personalidad y la autonomía e incluso influye en el proceso de adquisición del lenguaje (Del Castillo, 1992; Fouace, 1980; Franco y Navarro, 1980; Sarmiento y Montenegro, 1992).

En este sentido Cirigliano (1989) opina que las prácticas acuáticas y la natación, en particular, son aceptadas y recomendables, porque proporcionan un mejor desarrollo de la motricidad gruesa, de la motricidad fina, del desarrollo cognitivo, de la socialización y de la comunicación (Moreno y Borges, 2009).

Camus (1883) observó que los bebés que habían practicado en el medio acuático mostraban una mayor inteligencia motriz por haber disfrutado de un más amplio campo de experimentación. Al igual que Ahr (1994), quien manifiesta que las actividades acuáticas van a proporcionar mejoras en el campo motriz, en donde se muestran más activos, influyendo también en el plano cognitivo.

Cirigliano (1989) por su parte indica que las prácticas acuáticas favorecen el desarrollo simétrico de los ejes longitudinal y transversal, rectifican y previenen las desviaciones de la columna vertebral, ejercitan la destreza motriz, respetando las cualidades naturales de los niños, actúan como prevención de posibles retrasos psicomotores, se utilizan como sistemas de rehabilitación terapéutica, evitan el

aumento de la atrofia muscular, desarrollan la caja torácica y aportan una mejor oxigenación a las células. También desarrollan la seguridad y dominio de sí mismo. Las prácticas acuáticas ayudan al niño a un mejor desarrollo en la motricidad gruesa, motricidad fina, cognitiva, comunicación y socialización (Moreno, Abellán y López, 2003, p. 2).

La metodología del juego en la natación para bebés y niños es muy fundamental, ya que por medio de ella perderán el temor y ejecutarán los ejercicios específicos de propiocepción para estimular las habilidades motrices básicas en tierra y agua. Los juegos y las lúdicas les brindan alegría, favorecen la imaginación provoca seguridad en sí mismos y en el medio acuático. Un niño que se divierte en sus sesiones de natación aprende con más facilidad porque interactúa de una manera diferente con el docente, los compañeros y los padres.

Tal estrategia ofrece la posibilidad al docente de hacer las sesiones de clase más amenas y divertidas, de manera que el niño aprenda lo que se desea sin darse cuenta. Los niños querrán asistir, porque encontrarán un espacio en donde pueden ser autónomos sin temor a equivocarse, mejorar las condiciones físicas de su cuerpo y desarrollar habilidades motrices.

En el agua, los bebés relajan su musculatura, aprenden nuevos movimientos condicionados que mejoran sus técnicas de la natación, fortalecen su esqueleto y aprenden a controlar la respiración dentro y fuera del agua; todos estos aspectos contribuyen de forma esencial a su desarrollo psicomotor. El agua tiene además un efecto sedante, que facilita la calma, provoca sueño y abre el apetito (Del Castillo, 1992).

Como se ha podido apreciar, hay diversos estudios e investigaciones que afirman que la actividad en el medio acuático en edades tempranas es esencial para el desarrollo motor y

cognitivo del niño y que, con un proceso adecuado, se podrán conseguir grandes resultados, de la mano de la metodología del juego.

La manifestación consciente de la propiocepción posibilita conocer y dominar voluntariamente la posición articular, lo que facilita la adquisición o mejora de una técnica deportiva y el control postural, y garantiza también la salud física y la manifestación de otras cualidades perceptivo-motoras (Gutiérrez, 2016).

Los profesionales de la disciplina acuática enfrentan el reto de planificar pedagógicamente las progresiones del entrenamiento de los nadadores desde corta edad y lograr la especialización temprana, exigencia de algunos deportes de competición. La falta de documentación en castellano para la formación y aprendizaje de las técnicas básicas, las metodologías y las progresiones dificultan esta tarea (Hernández, 2015).

Al trabajar el sentido propioceptivo del niño en su etapa iniciación, se pretende que sea consciente de su estructura corporal en el espacio. Este tipo de inteligencia es necesaria para facilitar el aprendizaje en fases más avanzadas (estilo libre, mariposa, espalda y pecho). Junto con la propiocepción se desarrollan habilidades como el equilibrio. Para Castañer y Camerino (2001), este puede ser susceptible de entrenamiento en la edad infantil, desde el momento en el que se pueda mejorar el desarrollo de la función neurológica y perceptivo-motriz del niño.

La propiocepción depende de estímulos sensoriales provenientes de los sistemas visual, auditivo y vestibular, así como de los receptores cutáneos, articulares y musculares, que son responsables de traducir eventos mecánicos ocurridos en los tejidos en señales neurológicas (Saavedra et al., 2003).

3.1. Desarrollo del pensamiento

Es la capacidad de organizar información y resolver problemas.

De 4 a 5 años

- Sabe los nombres de los integrantes de su familia.
- Reconoce figuras geométricas (triángulo, círculo, cuadrado).
- Distingue “mucho”, “poco”, “más” y “menos”.
- Le gusta preguntar y saber cosas del mundo: animales extraños, máquinas, por qué pasan las cosas.
- Dibuja a una persona con tres partes del cuerpo.
- Utiliza el tiempo presente y pasado, por ejemplo, “hoy jugué fútbol”, “ayer fui a la plaza”.
- Comienza a distinguir objetos por su forma, tamaño, color o peso.
- Conoce los días de la semana.
- Entiende y sigue órdenes con, al menos, dos instrucciones, como “sácate la ropa y déjala en el canasto de la ropa sucia”.
- Sabe contar hasta veinte objetos o más.
- Comprende los conceptos “agregar” y “quitar”.
- Sabe sumar y restar con números del uno al diez.

De 6 a 7 años

- Conoce su nombre completo, dirección y teléfono.
- Actúa y representa historias.
- Participa de juegos de mesa como parques o naipes.

- Entiende y sigue órdenes con, al menos, tres instrucciones, por ejemplo, “apaga la televisión, busca tu mochila y empieza a hacer las tareas”.
- Puede pensar en el futuro.
- Explica para qué sirven los objetos como herramientas, utensilios de cocina o aseo, etc.
- Ordena alfabéticamente.
- Clasifica objetos según criterios, por ejemplo, “separa la ropa blanca”, “guarda los tenedores y los cuchillos separados”.
- Suma y resta con números del uno al cien.
- Disfruta con actividades que lo mantienen ocupado como pintar y dibujar.
- Copia formas difíciles como, por ejemplo, un rombo (Edwards, 2010).

3.1.1. Etapa preoperacional (2-7 años)

Conforme progresan el desarrollo de la imaginación y la capacidad para retener imágenes en la memoria, el aprendizaje se vuelve más acumulativo y menos dependiente de la percepción inmediata y de la experiencia concreta. Esto hace posible una solución de problemas más sistemática en la que los niños relacionan los factores situacionales actuales con esquemas desarrollados con anterioridad retenidos en la memoria, visualizando actividades sin llevarlas a cabo. Por ejemplo, los niños preoperacionales comienzan a pensar en tareas secuenciales, como la construcción con bloques o la copia de letras, mientras que antes tenían que actuar todo de manera conductual y por tanto cometían muchos errores. También comienzan a pensar de manera lógica usando los esquemas cognoscitivos que representan sus experiencias previas con relaciones

secuenciales o de causa y efecto para predecir los efectos de acciones potenciales. A pesar de sus ventajas, la lógica preoperacional es egocéntrica e inestable. Es egocéntrica porque los niños de esta edad todavía no han aprendido a “descentrarse” de sí mismos y a considerar las cosas desde las perspectivas de otras personas. Actúan como si todos los demás pensarán exactamente como ellos, supieran exactamente lo que quieren decir, etcétera. A menudo no notan o no les importan los indicios de que estas suposiciones son incorrectas (Vygotsky, 1962; Miller, Brownell y Zukier, 1977). Su disposición para trabajar o jugar de manera cooperativa con compañeros es limitada, al igual que su comprensión de las reglas sociales, las nociones de la justicia y el papel de las intenciones para distinguir las mentiras de los errores o la agresión de los accidentes (Wadsworth, 1989).

Los esquemas son inestables durante el periodo preoperacional debido a que los niños todavía no han aprendido a distinguir los aspectos invariables del ambiente de los aspectos que son variables y específicos de situaciones particulares. Se confunden con facilidad por los problemas de conservación los cuales requieren que conserven aspectos invariables de objetos en sus mentes mientras manipulan aspectos variables. Por ejemplo, muchos niños dirán que una bola de barro contiene más (o menos) barro después de que ha sido enrollada en forma de “salchicha”, aunque no se haya agregado o quitado nada de barro. Aquí, la manipulación de una propiedad variable de un pedazo de barro (en este caso, su forma) ha llevado a los niños a creer que ha ocurrido un cambio en una de sus propiedades invariables (su masa o sustancia) (JuanHdez, 2016).

3.1.2. Características motrices en niños de 5 a 7 años

El juego psicomotor se despliega a lo largo de la infancia en tres niveles evolutivos (Garaigordobil, 1990):

- Juegos con su propio cuerpo.
- Juegos con su propio cuerpo y los objetos.
- Juegos con su propio cuerpo, con objetos y con los otros.

Durante los tres primeros años las actividades lúdicas variadas van a ayudar a adquirir cierta capacidad visomotora (coordinación óculo-manual, que se debe a los efectos conjugados entre la maduración y el ejercicio) y un control preciso de sus músculos [...].

Durante los 4 y 5 años mejoran en el salto, brinco, juegan a andar por diferentes superficies, es decir, existe una mejora en la coordinación dinámica general o global y una mejora en el equilibrio. También empiezan a realizar juegos organizados sencillos de pelota y juegos de habilidad corporal (mejora en la percepción espacio-visual y la coordinación óculo-motriz y óculo-manual). Empieza a realizar actividades en grupo, donde comienzan a desarrollarse los juegos de imitación.

Hacia los 5 y 6 años perfecciona el encaje de las piezas y puzzles, motivándole en un alto grado todas aquellas actividades que supongan el clavar, atornillar, unir, montar, etc. También aparecen los primeros juegos con reglas arbitrarias (5-7 años) como por ejemplo dar dos pasos y dar una palmada.

De los 6 a los 8 años los juegos motores son generalmente colectivos, siendo

frecuentes los juegos reglados con la pelota, juegos de equilibrio, juegos de correr (pillar o policías y ladrones). También aparecen los juegos de proezas como “a lanzar la pelota más lejos”, los juegos de lucha y acrobacia, donde se empieza a relacionar estas actividades con la competición (9 años) (Moreno y Rodríguez, s. f., p. 84).

3.1.3. El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil

Como resumen se pueden agrupar los objetivos del desarrollo psicomotor en estas edades en los siguientes dos puntos:

1. Coordinación psicomotriz

- Motricidad gruesa (coordinación dinámica global, equilibrio, respiración, relajación).
- Motricidad fina (coordinación óculo-manual, coordinación óculo-motriz).
- Otros aspectos motores (fuerza muscular, velocidad, control del movimiento, reflejos, resistencia, precisión, confianza en el uso del cuerpo,...).

2. Estructuración perceptiva

- Esquema corporal (conocimiento de las partes del cuerpo, noción de lateralidad, noción del eje central de simetría,...).
- Percepción espacio-visual: percepción visual, partes-todo, figura-fondo, noción de dirección, orientación y estructuración espacial; captación de posiciones en el espacio, relaciones espaciales, topología: abierto cerrado).
- Percepción rítmico-temporal (percepción auditiva, ritmo, orientación y estructuración temporal).

- Percepción táctil, gustativa (Moreno y Rodríguez, s. f., p. 85).

El niño a los 5 años:

- Puede dar varios saltos hacia delante sobre un pie.
- Salta 75 cm hacia delante.
- Caminar hacia delante poniendo un pie delante de otro.
- Galopa.
- Anda en cuclillas.
- Se queda de puntillas 10”.
- Maneja bien la bicicleta.
- Se mantiene a la pata coja 10”.
- Imita con precisión movimientos realizados por otra persona.
- Salta un obstáculo.
- Bota y para una pelota más pequeña [...].

El niño a los 6 años

- Puede saltar hacia los lados y hacia atrás.
- Salta con rebote sobre uno y otro pie.
- Salta alternando los pies.
- Puede hacer abdominales.
- Trepa a grandes alturas.
- Camina por superficies altas y estrechas.
- Combina varias actividades como carrera y salto, carrera y golpear pelotas, caminar mientras lanza o para objetos.
- Lanza más lejos, corre más rápido y demuestra mayor coordinación, equilibrio,

ritmo y orientación, en la ejecución de los movimientos [...].

El niño a los 7 años

- Mejora la calidad de todas las actividades aprendidas y aguanta mayor intensidad en las actividades que realiza.
- Puede combinar más acciones como: correr, botar y sortear obstáculos.
- Realiza actividades deportivas con precisión (Martínez, 2012).

No todos los autores comparten el criterio de que el proceso de iniciación deportiva comience en el momento en el que el niño toma contacto directo con los diferentes deportes. Diemm (1979) defiende la idea que esta iniciación puede producirse mucho antes. Naturalmente, no con la práctica directa de esos deportes, sino a través de la estimulación de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva, siempre y cuando vayan dirigidas o tengan repercusión en esas actividades. Afirma el citado autor:

“El proceso de aprendizaje del hombre —incluso en materia de deportes— comienza el día de su nacimiento”, por consiguiente, nunca es demasiado temprano para iniciar al niño en los deportes, para más adelante insistir: “en realidad la capacidad para el juego y la competencia en grupo no comienza a los diez sino a los cinco o seis años. A esa edad los niños ya comprenden que el deporte y los juegos de movimiento requieren de la colaboración de otros y son, aunque en una forma elemental, procesos grupales” y concluye: “es importante para la futura capacidad deportiva del niño descubrir todo el potencial de movimiento que hay en el ser humano mediante tareas acordes con su grado de

evolución individual. Esto sólo es posible a través de un continuo proceso de aprendizaje, en el cual los estímulos educativos externos se combinen con la propia autocapacitación”.

En esta misma línea se pronuncian Gaines y Burns (1986): “a los largo de los dos primeros años de vida se producen las adquisiciones motrices básicas elementales más numerosas. Muchos investigadores piensan que el conjunto de adquisiciones motrices de un individuo se efectúa antes de los cuatro años; según ellos, los esquemas aprendidos después de esta edad no son más que variantes o combinaciones de estas adquisiciones elementales. En estas condiciones, cuanto más se estimula al niño de forma elaborada y eficaz entre los dos y cuatro años de vida, mas sus capacidades motrices desarrolladas en el contexto de sus posibilidades genéticas, serán numerosas y sofisticadas”, y continua más adelante: “si quiere que su hijo tenga oportunidad de exteriorizar sus aptitudes más atléticas genéticas, debe comenzar a crear alrededor de él un entorno favorable lo más pronto posible después de su nacimiento.

En cierto estadio del proceso de aprendizaje motor, habitualmente a los siete años, el niño comienza a integrar en una actividad deportiva los elementos técnicos que ha adquirido. Este paso de los ejercicios de entrenamiento al juego real se efectúa mediante un mecanismo que permite al niño seleccionar ciertos elementos técnicos entre los ya conseguidos, de manera que puede hacer frente a situaciones concretas sin ninguna ayuda exterior. Desde entonces, si el niño está realmente listo, su destreza motriz se vuelve auténtica actividad deportiva (Gaines y Burns, 1986) (Blázquez y Ramírez, 1999, pp. 116-117).

3.3. Desarrollo del cuerpo

En todas las fases de crecimiento existe normalmente una muy estrecha relación entre el crecimiento en altura y el correspondiente a la masa corporal. Un estancamiento en el desarrollo de la masa corporal en el período pre-púber o púber puede ser indicio de unos trastornos debidos a enfermedad o bien de una alimentación muy deficiente. Ambas posibilidades deben hacernos esperar una merma en el desarrollo de otros sistemas funcionales.

A pesar de esta conexión, periódicamente se producen cambios en la forma corporal debido a las modificaciones de las proporciones corporales. En el primer cambio (Zeller, 1930), aproximadamente entre los cinco y los siete años, a partir de las redondeadas formas infantiles se desarrolla la figura más estilizada del escolar. Esta modificación de proporciones se puede objetivar en el aumento de longitud de los brazos en relación con la altura corporal (medida de Philippiner, según Grimm, 1966, figura 11). Sobre todo en la primera parte de la pubertad, el cuerpo y cada una de las dimensiones de sus componentes se alargan a favor de las extremidades.

Estas modificaciones de la longitud empiezan incluso antes del inicio de la pubertad, comenzando con el crecimiento del tamaño del pie. Ésta es, por tanto, una señal que se puede usar en la práctica como valoración del desarrollo. En la época del segundo cambio desaparecen también algunos rasgos característicos de la forma de la cabeza y la cara (Fröhner, 2003, pp. 39-40).

3.4. El cerebro y las funciones nerviosas

El peso del cerebro aumenta sobre todo en los primeros 4 años. Después de esos años ya se debe tener un 80% del peso total del cerebro de un adulto. El crecimiento del mismo termina, en ambos sexos, aproximadamente a los 19/20 años. Simultáneamente al aumento de peso se produce la multiplicación y diferenciación de las distintas células cerebrales.

Según Sive (1931), en el 5º a 6º año de vida la forma externa de la corteza cerebral es prácticamente idéntica a la de un adulto. El escaso grado de madurez se manifiesta en menos sustancia intercelular y un menor tamaño de las células cerebrales. Hay una gran cantidad de células y éstas han tomado en general su forma final. Aún no se ha completado el desarrollo de las células piramidales. Esto aclara la escasa coordinación de movimientos parciales contenidos en movimientos complejos. De las sensibles zonas de la corteza ya se han formado de manera diferenciada el área visual de la vista y la táctil, pero menos la auditiva. La fina estructura de la corteza cerebral está, por tanto, lejos de la que será en la etapa adulta (Fröhner, 2003, p. 46).

En las edades de desarrollo infantil y juvenil el aparato locomotor y de sostén es el que, debido a los desarrollos diferenciados, más trastornos puede sufrir en caso de realizar estímulos de esfuerzo no adecuados. Por lo tanto hay que prestarle una atención especial. Un desarrollo armónico es importante en las edades infantil y juvenil dado que los trastornos en una parte del sistema pueden dañar otras partes y acarrear como consecuencia un peligro para la salud (Fröhner, 2003, p. 45).

4. Metodología

El programa se propone para la población de 5 a 7 años de la ciudad de Cali y se dirige a ligas, clubes y escuelas de natación que deseen utilizar una metodología diferente a las que se encuentran establecidas.

Es importante hacer notar que la repetición excesiva de un ejercicio puede acarrear el hastío y el aburrimiento del alumno que pretende aprender nadar. Por ello es indispensable que cada lección y cada ejercicio vayan acompañados de una toma de conciencia por parte del alumno y el profesor (Rico, 1972, p. 8).

Se presentará un método para desarrollar las habilidades motrices básicas en el agua por medio de juegos y ejercicios en el agua y en tierra para niños de 5 a 7 años de edad. Se pretende mejorar la enseñanza de la natación en edades tempranas por medio de juegos que les permitirán desarrollar las capacidades motrices básicas y la confianza en el docente, compañeros y en el medio.

Esta estrategia propiciará en los niños seguridad en sí mismos y en el medio y prevendrá cualquier clase de temor y circunstancias tormentosas que le causen sufrimiento y secuelas a largo plazo a la hora de entrar en contacto con el agua. Se llevará a cabo paso a paso, integrando juegos en cada actividad, que fortalecerán la supervivencia y las habilidades motrices básicas para la iniciación de la locomoción sin ayuda, primero en distancias cortas y luego en un recorrido continuo.

Juego, paciencia y dedicación serán la clave de un buen programa. Se debe tener en cuenta que cada ser es un mundo diferente y en cada sesión los niños mostrarán los pasos a seguir y lo que les apetece en cada sesión.

El punto a tratar es la falta de conciencia de la corporalidad, de coordinación, de orientación en el espacio y de equilibrio de los niños que están en la etapa de iniciación en la natación, ya que en la mayor parte de clubes o escuelas de natación no utilizan metodologías de enseñanza mediante el juego y la estimulación de la propiocepción para lograr una mayor inteligencia motriz en edades tempranas.

Todos los niños que están en esa etapa y en otras más avanzadas deberían dominar las habilidades motrices básicas orientadas a las técnicas de la natación antes de su ejecución final. Esto se logra mediante ejercicios de propiocepción que acerquen más al estudiante a su esquema corporal con respecto al espacio (tanto en medios acuáticos como terrestres), dominio del su propio equilibrio, a la independencia segmentaria, a la coordinación, a la flexibilidad y a las posturas correctas.

Los errores reales desde el punto de vista práctico son los siguientes:

- Error postural al nadar, lo que perjudica la hidrodinámica.
- Falta de coordinación, que genera sobrecarga sobre un miembro superior o inferior.
- Poco desarrollo de la independencia segmentaria, que evita la coordinación entre patada y braceo y causa un movimiento incorrecto.
- Falta de equilibrio, que ocasiona una salida errónea en el momento del clavado.
- Falta de flexibilidad, que limita el rango de amplitud de movimiento en las articulaciones en la ejecución de las técnicas de natación.

Los materiales que se utilizan en las sesiones (los juguetes favoritos y didácticos, tapetes flotantes, gusanos, tablas, pelotas de todos los tamaños, juguetes sumergibles, flotadores, bombas) ayudarán a tener una sesión más amena tanto para los niños como para familiares y profesores.

La ubicación del material debe ser fruto de reflexión y obedecer al objetivo de la sesión. Este es una herramienta evolutiva, adecuada y variable; demasiados objetos, flotantes o no, resultan un estorbo.

En el ámbito clínico y deportivo se dispone de innumerables métodos y herramientas para la reeducación propioceptiva. Abarcan los elementos más clásicos, como la tabla de Freeman o el plato de Bohler y los más modernos, como el dispositivo Bosu Balance Trainer[®], el Togu[®] Aero-Step[®], el Dyna-Disc[®] o los Stability Trainers de Thera-Band[®].

En estos entrenamientos se emplean desde los medios más sencillos, como ejercicios de apoyo monopodal o bipedestación sobre una superficie estable o inestable con una colchoneta, hasta los más sofisticados, como aparatos isocinéticos, goniometría y análisis del movimiento electromagnético, que mejorarían la detección de la posición articular durante el entrenamiento. En todos ellos se busca crear estímulos sensoriales para los receptores propioceptivos, musculares y articulares, que provoquen reacciones motoras estabilizadoras. Aplicados repetitivamente, con estímulos tanto en posición estática como desestabilizaciones dinámicas, con un trabajo en los tres ejes del espacio (sagital, frontal y transversal), con la promoción de respuestas rápidas y automáticas, con grados de dificultad progresiva (desestabilizaciones, movimientos con la pierna libre, etc.) y con elementos de corrección postural introducidos por el fisioterapeuta o preparador en los diversos ámbitos planteados se optimizan las respuestas motoras reestabilizadoras, reproducibles durante las actividades funcionales de la vida diaria.

Los trabajos propioceptivos fortalecen las articulaciones y la columna vertebral para mantener una buena postura, con un grado más alto de prevención de lesiones articulares, ya que los ligamentos que protegen las articulaciones serán más fuertes y seguros a la hora de ejecutar cualquier actividad.

Se recomienda iniciar el trabajo en una piscina de 20 m de largo, 10 m de ancho y 1,5 m de profundidad, con desnivel de 1 m en la mitad de la piscina para que haya buen desplazamiento. De esta manera, al iniciar la enseñanza, los niños alcanzarán a tocar el fondo y sentirán más confianza; a medida que avanzan en flotación y propulsión, se dirigirán a la parte más profunda de la piscina. La sesión se desarrollará inicialmente en la mitad menos profunda y luego se utilizará toda la piscina.

El tiempo estimado para cada sesión es de 60 a 90 minutos, con una frecuencia de dos días por semana, en horarios de la mañana, si se hace en la tarde, es preferible después de las cuatro, cuando el calor no es tan intenso. Cada sesión tiene unos objetivos planeados que se mencionan en el cronograma de actividades, aunque la flexibilidad y la coordinación se trabajarán en todas ellas. Se llevará una secuencia metodológica de los ejercicios durante la clase y se ejecutarán desde los más fáciles a los más complejos.

Cada sesión debe contener juegos de todas las categorías. Se comenzará con un juego de animación para acostumbrarse al agua, seguido de juegos más técnicos y vinculados con la enseñanza de la natación: inmersión, salto o respiración. Los juegos pueden ser activos o calmados para controlar el esfuerzo de cada participante. Las explicaciones y consignas respecto al funcionamiento del juego se harán antes de entrar al agua para evitar que los estudiantes se dispersen (Navas, 2006).

Los padres pueden estar presentes en los alrededores de la piscina para evitar la distracción de los estudiantes. En algunas sesiones se puede integrar a los padres, ya que es importante que conozcan los beneficios del agua para sus hijos y se motiven a apoyarlos.

4.1. Modelo metodológico

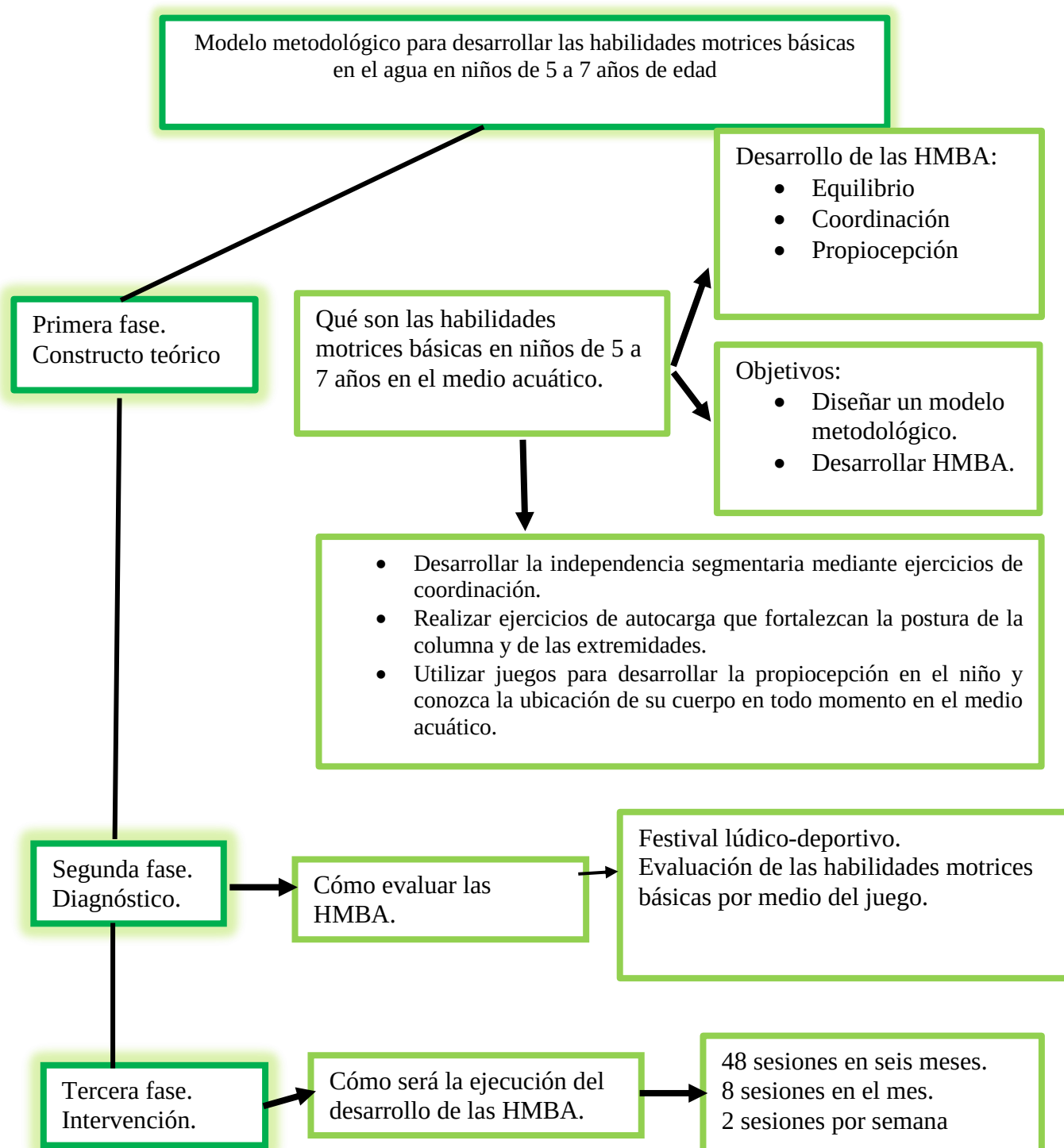


Figura 1. Modelo metodológico para desarrollar las habilidades motrices básicas en el agua por medio de juegos y ejercicios específicos de la natación en niños de 5 a 7 años de edad
Fuente: elaboración propia

4.2. Variables

Tabla 1. *Variables*

Categoría	Variables	Definición de variable	Indicador	Instrumento
Sociodemográfico	Edad	Años de vida desde el nacimiento	Años, meses y días (5 a 7 años)	Base de datos de los usuarios
	Sexo	Género masculino o femenino	Hombre o mujer	Base de datos de los usuarios (ficha)
Habilidades motrices básicas	Respiración	Habilidades motrices básicas para la familiarización, la adaptación y el desplazamiento en el medio acuático y la fundamentación para el aprendizaje de los técnicas de natación	Evaluación general de las habilidades motrices básicas por medio de la participación en el festival de natación	Evaluación por medio de la observación de coordinación motriz, equilibrio estático y dinámico
	Flotación			
	Inmersión			
	Saltos			
	Locomoción			
	Coordinación			
	Equilibrio			
	Posturas			
Orientación metodológica	Métodos	Herramientas de organización para el aprovechamiento de los medios que permitirán el desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante la estimulación de la propiocepción y de la enseñanza por medio del juego y los materiales didácticos	Selección y ordenamiento de materiales didácticos	Revisión bibliográfica y consulta con expertos
	Medios de enseñanza	Forma adecuada de hacer un ejercicio o juego que conduzca al aprendizaje y al desarrollo de las habilidades motrices básicas.	Ejercicios propioceptivos y juegos motrices acuáticos y terrestres	
	Medidas organizativas e indicadores metodológicos	Orientación y organización de los ejercicios en relación con los métodos y medios de enseñanza en las habilidades motrices básicas que dependerán de la infraestructura deportiva.	Estructuras organizativas	

Nota: elaboración propia

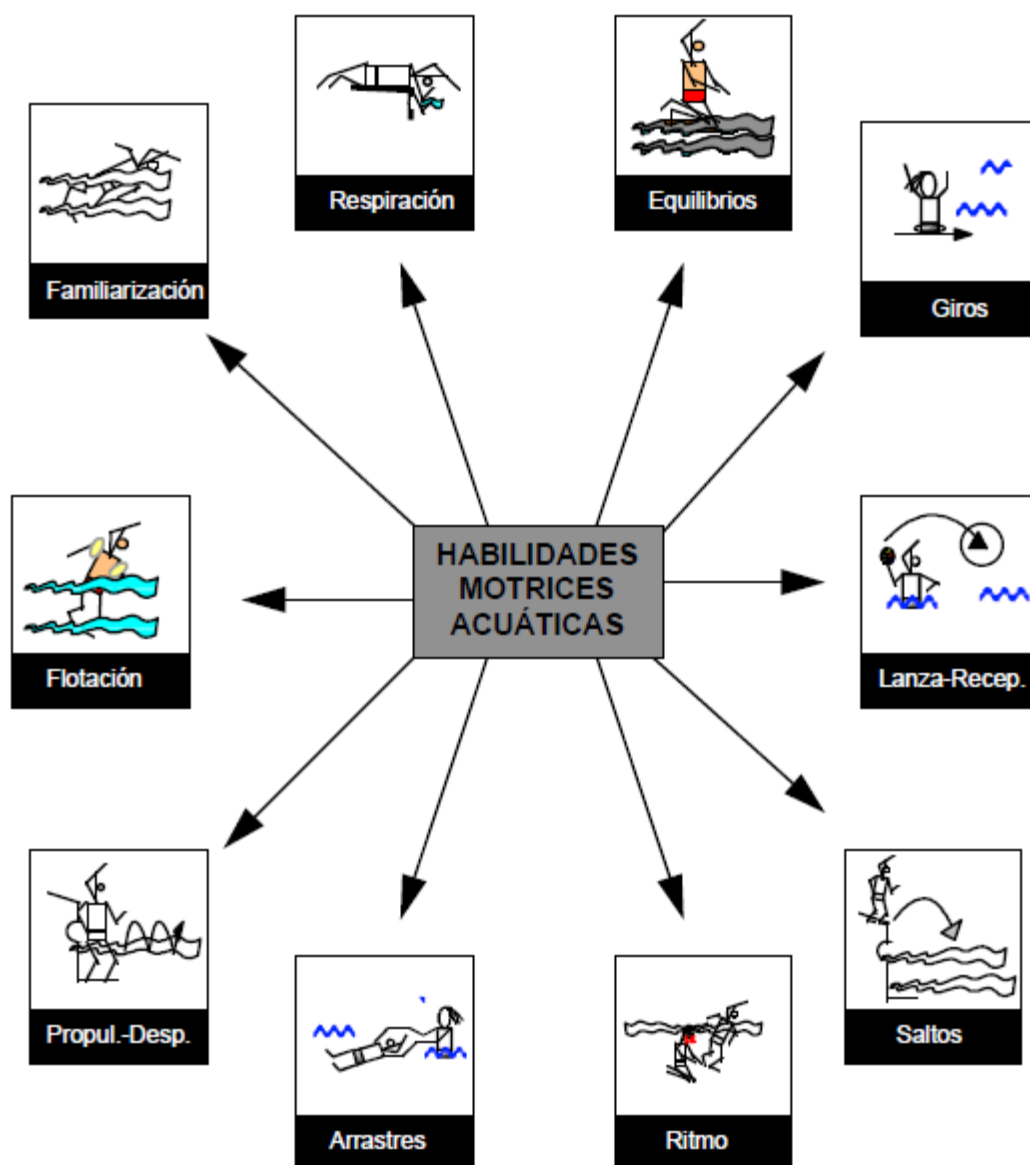


Figura 2. Habilidades motrices acuáticas. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2
La conquista del medio

Fase 1	Descubrimiento	Familiarización Percepción
Fase 2	Acondicionamiento	Respiración Flotación
Fase 3	Exploración	Desplazamientos Equilibrios Giros Lanzamientos Saltos
Fase 4	Utilización aprovechamiento	y Propulsión Juegos

Nota: De Lanuza, F. y Torres, A. (2009). *1060 ejercicios y juegos de natación*. Barcelona: Paidotribo, p. 10.

A continuación se describirá las habilidades motrices básicas en el agua que están representadas en la tabla 1.

4.3. Habilidades motrices básicas

Familiarización. Es la ambientación de los órganos sensoriales al agua y apunta a desarrollar la sensación de seguridad en el niño mediante el reconocimiento y el dominio de su cuerpo y la relación con el entorno.

Tonificación muscular. Es el fortalecimiento de los miembros inferiores y superiores y de la musculatura que sustenta la columna.

Equilibrio. Las flotaciones en diferentes posturas ayudan a encontrar una nueva sensación de equilibrio, muy diferente a la que se tiene en el medio terrestre. Puesto que el agua es un medio ingrávido, la propiocepción del niño se ve afectada y adquiere nuevas sensaciones, distintas a las

que obtiene del medio terrestre.

Flotación. La flotabilidad depende del equilibrio entre dos fuerzas: por un lado, el peso del cuerpo, el cual tira hacia abajo y, por el otro, la resistencia que ejerce la densidad del agua hacia arriba. Cabe destacar que la densidad del agua salada es mayor por lo cual nos será más fácil flotar que en aguas dulces.

Esta habilidad debe ser desarrollada por el niño de forma muy consciente, ya que es esencial para la adquisición de otras habilidades. Se recomienda empezar en una postura vertical, en la que el niño mantendrá la cabeza por fuera del agua, para facilitar su familiarización con el medio. Después se adoptarán posturas horizontales: primero dorsal y luego ventral. A medida que va creciendo, el niño perderá esta capacidad, pues su masa muscular y ósea crecerá con los años. En las mujeres no se ve tan alterada, pues tienden a poseer más tejido adiposo que el hombre.

Inmersiones. Esta fase de aprendizaje consiste en el control de la apnea respiratoria. Las inmersiones van directamente ligadas a la fase de aprendizaje de la respiración, en la que el niño aprende a diferenciar la espiración de la inspiración.

La inmersión total se considera como un eslabón indispensable en el proceso de adaptación. Se lleva a cabo bastante pronto, pero siempre va precedida de un ejercicio preliminar que consiste en sumergir al bebé hasta que el agua llegue por encima de sus labios para que cierre la boca al contacto con ella

Salto. Los saltos son importantes para desarrollar un sentido de seguridad e independencia, al permitir que entren al agua por sí solos. Se requiere un trabajo previo en tierra para desarrollar

fuerza en miembros inferiores mediante la ejecución de saltos verticales y horizontales, con uno o dos pies. También es recomendable revisar que la profundidad de la piscina sea apropiada, para evitar que los niños se hagan daño en el fondo de la misma.

Desplazamientos autónomos básicos. La propulsión está dada por el movimiento de las extremidades para desplazarse de un lugar a otro. En el niño, estos desplazamientos inician con el arrastre, el gateo y la marcha, los cuales se pueden trabajar en piscinas de poca profundidad; más adelante se trabajarán acciones como deslizar, girar y voltear en una piscina más profunda. En este último período, las extremidades superiores desempeñan un papel importante en la propulsión, mientras las inferiores sirven más para equilibrar el cuerpo.

El movimiento de las piernas permite desplazarse por la superficie del agua y mejora la condición física. Solo cuando tengamos una cierta condición física y seamos capaces de desplazarnos sin problemas y sin prestar atención excesiva a la superficie del agua podremos concentrarnos en aprender los movimientos de los brazos que deberán acompañar al de las piernas (Pédroletti, 2007).

Lanzamientos-recepciones. Estas habilidades se desarrollan a partir de la coordinación entre el ojo y la mano o el ojo y el pie. Primero se adquiere la capacidad de flexionar las articulaciones de las extremidades para lanzar o golpear con la mano o el pie un objeto hacia determinada área. Después se incorporan movimientos del tronco para tener más fuerza al lanzar. En el agua es esencial una buena flotabilidad o la ayuda de material auxiliar para practicar los lanzamientos. En la recepción se trabajará primero con los brazos extendidos frente al cuerpo mientras el niño

va perdiendo el miedo a ser golpeado por el objeto lanzado. Poco a poco, el niño adquirirá la sensibilidad necesaria para flexionar sus articulaciones y amortiguar la fuerza del lanzamiento.

Ritmo. Se trabaja por medio de actividades libres en las que el niño encuentra su propio ritmo de forma espontánea. Luego se incluirán sonidos y movimientos de diferentes partes del cuerpo (independencia segmentaria).

Se recurre a los sonidos porque la educación auditiva es importante en la coordinación entre el oído y el movimiento del cuerpo. El movimiento rítmico ayuda a reconocer y tomar conciencia del cuerpo y mejora la coordinación.

Coordinación. Estimular esta capacidad llevará al niño a hacer gestos o movimientos adecuados y a tener un mejor desempeño motriz a largo plazo, con menor esfuerzo. Este aspecto es de vital importancia en el medio acuático para aprender de forma correcta todos los estilos de la natación (crol, pecho, mariposa, espalda). Se trabajará siempre de la coordinación general a la específica; esto quiere decir que se harán primero los movimientos que requieren grupos musculares grandes (motricidad gruesa) y luego, grupos musculares más pequeños (motricidad fina).

5.1. Sesiones de entrenamiento

Estas son algunas recomendaciones, observaciones y conceptos que se tienen que tener en cuenta antes de empezar una sesión de entrenamiento.

Implementos de uso obligatorio para ingresar a la piscina:

- Traje de baño en licra. (Niños: licra corta o larga; niñas: traje enterizo, de una sola pieza)
- Gorro.
- Toalla.
- Hidratación.
- Bloqueador solar.
- Gafas (opcionales).
- Tapa oídos (opcionales).
- Narigueras (opcionales).
- Sandalias (opcionales)

Hidratación: Es importante dar un tiempo en la mitad de la sesión de clase para la hidratación.

Refrigerio: Deben llevar fruta para consumirla al final de la clase.

Padres: Los acompañantes de los nadadores deben estar lejos de la piscina, se les dispone un sitio en el que ellos puedan esperar, van a participar de algunas clases durante los 6 meses, el docente puede decidir en cuales, una clase en la primera semana, otra en el 3 mes y otra clase antes del festival, deben realizar toda la clase desde el calentamiento hasta el final de la clase.

Tiempo libre de juego: los estudiantes tienen de 10 a 15 minutos para realizar cualquier juego o actividad que deseen dentro del agua, es un espacio de diversión y libertad para compartir con los compañeros y docentes, donde hacen uso de su imaginación y fantasía, utilizando el material

disponible en clase y de los propios juguetes que lleven a las clases

Supinación: Posición del cuerpo con la cabeza mirando hacia arriba.

Pronación: Posición del cuerpo con la cabeza mirando hacia abajo.

Flexibilidad: Capacidad que tiene el músculo de estirarse para realizar movimientos de extensión y flexión consiguiendo nuevos rangos de movilidad.

Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.

Flexibilidad pasiva: es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato o el propio peso corporal.

El estiramiento dinámico: es llevar gradualmente a los músculos de los segmentos corporales hasta ángulos superiores a los iniciales a través de un movimiento pendular o balístico.

El estiramiento estático: consiste en estirar uno o varios músculos llevándolos a su rango máximo de elasticidad y mantener esa posición.

Movilidad articular: es la capacidad que tiene una articulación de alcanzar un máximo rango de movimiento a través de forma dinámica. Los fisioterapeutas recomiendan que la movilidad articular se realiza céfalo caudal porque dichos segmentos están más cercanos del sistema nervioso, entonces es mejor movilizar las partes más cercanas y después irse alejando.

- Movimientos articulares para el cuello, rotaciones.
- Extensión y flexión, rotaciones internas y externas de hombros.
- Movimientos articulares para las muñecas, flexión dorsal y palmar, aducción y abducción.

- Flexión y extensión, inclinación a la derecha e izquierda, rotación derecha e izquierda para el tronco.
- Flexión y extensión, aducción y abducción, rotación interna y externa de la cadera.
- Flexión y extensión de rodilla.
- Dorsiflexión, plantiflexión, inversión y eversion de tobillo.

El calentamiento: es una parte de la sesión de entrenamiento que consiste en una serie de ejercicios que sirven para preparar al organismo a la aplicación de unas cargas más exigentes con el propósito de poner en marcha los sistemas funcionales y predisponer al cuerpo para un rendimiento más elevado.

Es importante siempre al inicio de la clase realizar un buen calentamiento para evitar lesiones y activar su sistema nervioso y locomotor, aumentar la temperatura corporal y la atención a la práctica.

El Método Fartlek: básicamente consiste en un entrenamiento de cambios de ritmo sin descanso, en el que se alternan ritmos elevados con ritmos suaves, combinándose en distintos intervalos de tiempo.

SEMANA 1

FESTIVAL LÚDICO DEPORTIVO

Se realiza un festival al inicio y al terminar el proceso, el festival además de ser una actividad integradora entre los niños y los padres, también servirá para medir los avances de cada nadador en el proceso de enseñanza, adaptación y preparación. Se calificara del 0 al 3 cada prueba y se compararan con las pruebas finales para dar testimonio de la efectividad del modelo

metodológico.

Los padres y familiares deben estar presentes en el festival al inicio del programa y al final, es importante para que el nadador se sienta respaldado, acompañado y motivado, de esta manera también los padres se darán cuenta del progreso que obtuvieron los niños al final programa.

PREMIOS:

Manillas con logros

- Manilla azul, en apnea, respiración y buceo.
- Manilla verde, equilibrio en el agua.
- Manilla amarillo, equilibrio en tierra.
- Manilla roja, fuerza y posturas (planchas).
- Manilla morado, propulsión y deslizamientos.
- Manilla naranja, coordinación.
- Manilla blanca, flotabilidad (Activa y pasiva).

Nota: cada manilla tiene el nombre de la prueba.

PREMIACIÓN

Al final del festival el niño presentará las manillas de las pruebas afrontadas, de esta forma nos daremos cuenta que participó en todas las pruebas y podrá acceder al premio de un espectacular refrigerio, los padres llevan diferentes productos alimenticios para compartir entre ellos.

IMPLEMENTACIÓN

Para el desarrollo del festival se necesita:

- Conos pequeños, medianos y grandes (Delimitación de zonas).

- Escaleras de coordinación.
- Guadua o barra de madera.
- Bombas.
- Aros.
- Flotadores (gusanos, tablas, colchonetas (tapetes) que floten en el agua).
- Pista de jabón.

ESTACIONES.

Por cada estación debe haber una persona encargada de la seguridad de los niños y de la correcta ejecución de las actividades a realizar. El espacio debe ser amplio y seguro, con piscina y zonas verdes.

Coordinación.

Se utiliza la escalera, títeres (piernas juntas dentro del cuadro, separadas por fuera), termina la coordinación y realiza lanzamiento al aro con 3 bombas llenas de agua.

La Calificación será de la siguiente forma (La escalera se divide en 3 tramos):

- Ningún tramo: 0
- Primer tramo: 1
- Segundo tramo: 2
- Tercer tramo: 3

Los lanzamientos:

- No acierta: 0
- Acierta 1 bomba: 1
- Acierta 2 bombas: 2

- Acierta 3 bombas: 3

Equilibrio en tierra.

La prueba del equilibrio se realiza en una guadua o barra de madera con una longitud de 5 metros de largo que estará sobre 3 soportes para que esta quede a 15 cm de altura, se separa por tramos de 3 metros. La calificación será de la siguiente forma:

- No logra hacerlo: 0
- Primer tramo: 1
- Segundo tramo: 2
- Tercer tramo: 3

Fuerza.

Se realizarán 2 pruebas de fuerza, planchas y salto largo:

Plancha en posición prono apoyado sobre las manos con los brazos extendidos, espalda recta y mirada al frente. La calificación se dará por tiempo:

- Entre 1 y 20 segundos: 1
- Entre 21 y 40 segundos: 2
- Entre 41 y 60 segundos: 3

Salto largo en la piscina, se ubican 3 aros, el primero a una distancia de 0 a 50 cm del borde, el segundo entre 50 cm y 1 metro de distancia al borde y el tercero entre 1 metro y 1,5 metros del borde. La calificación será de la siguiente forma:

- No logra hacerlo: 0
- 50 cm: 1

- 1 metros: 2
- 1,5 metros: 3

Equilibrio en el agua.

Para la prueba de equilibrio en el agua se utilizaran 3 tapetes flotadores de 1x1 mt, el nadador debe pasar caminando o corriendo, sale desde el borde y al finalizar el recorrido en los tapetes se lanza a la piscina.

Nota: el borde de donde van a salir los niños hacia el tapete debe estar forrado con un material que sea blando para evitar cualquier lesión si se llega a resbalar.

Dentro y fuera de la piscina se encuentra un docente ayudante por si el niño necesita ayuda.

- No logra hacerlo: 0
- Primer tapete: 1
- Segundo tapete: 2
- Tercer tapete: 3

Propulsión.

Se realizara la prueba con patada de libre utilizando el gusano o la tabla, distancia de 15 metros.

La calificación se realizará por tramos de 5 metros:

- Primer tramo: 1
- Segundo tramo: 2
- Tercer tramo: 3

Apnea.

La prueba de apnea se realiza con aros sumergidos en el fondo de la piscina, a una profundidad

de 1 metro, el primer aro estará a una distancia de 3 metros del borde, el segundo aro a 6 metros del borde y tercer aro a 9 metros del borde. La calificación se realizará por tramos de 3 metros.

- No logra hacerlo: 0
- Primer tramo: 1
- Segundo tramo: 2
- Tercer tramo: 3

Flotabilidad:

Mantenerse flotando sobre el agua ya sea de forma pasiva o activa, se dará la calificación por tiempo.

- 1 a 10 segundos: 1
- 11 a 20 segundos: 2
- 21 a 30 segundos: 3

Deslizamientos:

Se ubica una pista de jabón en una zona libre de cualquier peligro, preferiblemente en césped, a los lados y al final de la pista se ubican colchonetas para evitar cualquier golpe o lesión. En esta estación no se realizara calificación, pueden lanzarse las veces que quieran.

SEMANA 2

CLASE # 1

Fase inicial

- Se realiza una conversación con los estudiantes acerca de la seguridad en la piscina, no se pueden lanzar al agua sin que la docente lo indique, no empujar a los compañeros desde

el borde, no hundir a los compañeros, evitar los juegos bruscos de contacto, siempre debe ser con autorización del docente a cargo.

- Movilidad Articular céfalo caudal.
- Juego la lleva congelada: 1 o 2 estudiantes empiezan a congelar con una pelota pequeña, el congelado debe agacharse para que los compañeros lo descongelen saltando por encima.
- Precisión (coordinación óculo manual): Se utiliza una estaca ubicada en posición vertical a una distancia prudente de donde se va a lanzar el aro.

Cada estudiante tiene dos aros y la idea es lanzar y meter el aro en la estaca.

- Ejercicios de coordinación para la respiración fuera de la piscina:

Inhala por nariz, exhala por boca.

Inhala por boca, exhala por nariz.

Se realiza varias veces durante 2 minutos.

Fase central

- Cada estudiante con gusano, prendido de éste realiza una caminata por toda la piscina, de frente, de espalda y de lado. En un espacio donde el nadador toque fondo.
- Realizar burbujas prendidos del borde, tomar aire por la boca y expulsar por la nariz.
- Realizar burbujas superficiales (Sólo sumergir la cara), medias (Sumergir la cabeza) y profundas (sumergir hasta el fondo de la piscina).

Nota: Importante explicar que las burbujas sean prolongadas.

Fase final

Tiempo libre de juego en el agua, pueden utilizar los gusanos flotadores y sus juguetes favoritos.

Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Los padres o acompañantes se integran en toda lo que se va a realizar en la clase, tanto en tierra como en agua.
- Trote durante 2 minutos
- Saltos de rana en el puesto.
- Caminar en punta de pie, en los talones, en el borde interno y externo del pie
- Saltos unipodales con desplazamiento.
- Títeres (Mientras se separan las piernas se juntan las manos por encima de la cabeza, cuando se juntan las piernas los brazos se ubican a lado y lado del cuerpo).
- Salto monopodal con patrón cruzado (Una mano arriba, flexión de rodilla contraria al pecho).

Fase central

- Prendidos todos de la mano vamos a dar un paseo por toda la piscina, cantando la canción del pirata. “Soy pirata y navego en los mares Donde todos respetan mi voz. Soy feliz entre tantos azares Y no tengo más leyes que Dios. (Bis)

CORO ¡Viva la mar! ¡Viva la mar!
- Realizar burbujas superficiales, medias y profundas.

- Saltos desde el borde a coger el gusano en diferentes posiciones, pajarito (moviendo los brazos de arriba abajo lateralmente), soldado (Con la mano en la frente realizando el saludo militar), bola de cañón (los niños se lanzan y en el aire agarran las piernas llevando las rodillas al pecho) y de espaldas.
- Se lanzan fichas del arma todo (las que quedan flotando) en la piscina y cada uno debe ir a buscar las fichas que necesite para armar una figura.

Fase final

Carrera caballitos de mar: Cada estudiante con gusano, se monta en el gusano como un caballito, debe ir sentado y ayudarse con pies y manos.

Variante: se puede hacer carrera de relevos por equipos, llevando algún objeto.

SEMANA 3

CLASE #1

Fase inicial

Coordinación: Se utiliza una escalera de coordinación, se puede dibujar en el piso.

- piernas juntas dentro del cuadro y separadas fuera del cuadro, títeres.
- una pisada por espacio, realizando elevación de rodillas y coordinación en la brazada.
- Dos pisadas por espacio, la elevación de rodillas es continua con mayor velocidad
- Skipping lateral.

Fase central

- Realizan burbujas hasta el fondo, se sumergen hasta sentarse o acostarse en el fondo de la piscina, de manera individual, luego en parejas, tríos y finalmente todo el grupo, realizar mímicas y bailes
- Con ayuda del gusano realizar flotación en estrella, brazos y piernas separadas, se coloca el gusano en la zona lumbar.
- **Nota:** Importante explicar que la respiración es fluida, tomar aire por la boca llenando sus pulmones de aire y expulsar de forma prolongada por la nariz, debe estar relajado, el docente siempre generando confianza.

Fase final

- La “Lleva” dentro de la piscina.
Variante: quedan la lleva dos niños, al primero que toquen queda la lleva y este escoge al compañero que quiere lo acompañe a pegar la lleva.
- Flexibilidad dinámica

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal
- Coordinación: juego la rayuela, se dibuja la rayuela en el suelo.
- Saltar una cuerda que se sujeta de dos extremos y queda a una altura de 10 cm, el niño debe pasar por debajo de la cuerda y saltar, se repite varias veces.

Fase central

- Saltos desde el borde como quiera a la piscina, de forma individual o prendidos de las manos con algunos compañeros.
- *Flotación:* El estudiante se acuesta mirando al cielo, el cuerpo totalmente horizontal con ayuda de la docente, éste lo lleva a dar un paseo por toda la piscina, dándole al estudiante la confianza y tranquilidad.
- *Fuerza:* Se suben y se bajan del borde, con ayuda de brazos y piernas
- Se organizan en grupos de 3, cada grupo con una pelota, empiezan a lanzar y atrapar la pelota sin dejarla caer al agua.
- El docente lanza una pelota y antes de que esta toque el agua el estudiante se impulsa a dar un salto para atraparla.

Fase final

- Guerra con bombas de agua: Cada uno llena sus bombas y las llena de agua, se hace una guerra de bombas entre dos equipos.
- Flexibilidad estática

SEMANA 4

CLASE #1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Ponchado:* cuatro estudiantes son los encargados de ponchar, se delimita una zona dependiendo la cantidad de estudiantes, los que ponchan tienen dos pelotas, el último que quede es el Rey hasta el próximo juego.

Fase central

- *Flotación* en posición supino y prono sin ayuda del gusano, brazos y piernas separadas como una estrella, el docente hablando, generando confianza y tranquilidad, se realiza uno por uno, luego todos al tiempo, cerrando los ojos y disfrutando el momento de relajación.
- Pasar de posición supino a prono y viceversa, supervisión constante del docente, debe usar las manos y piernas para ayudarse.
- *Flotación dinámica:* Mantener la cabeza fuera del agua con movimientos de brazos y piernas

Nota: Las piernas se mueven pateando hacia abajo y las manos separadas haciendo círculos hacia abajo. Permanecer cerca al borde por si lo necesita, gusanos cerca.

El nadador se dirige a la mitad de la piscina y debe pedir ayuda 3 veces cuando ya sienta que está cansado inmediatamente se acerca al borde. Descansa mientras los otros compañeros lo hacen, el ejercicio se repite 5 veces cada uno.

- Se monta en el caballito de mar (gusano flotador) y se va a dar una vuelta por toda la piscina usando piernas y brazos para avanzar.
- Burbujas profundas, realizando salto al salir de manera constante.

Fase final

- Flexibilidad dinámica en parejas.

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad Articular céfalo caudal.
- Saltos unipodales y bipodales con desplazamiento.
- *Equilibrio* en superficie inestable (Bossu): los estudiantes se sientan en el objeto inestable, elevar piernas y no utilizar las manos, debe mantener la postura el tiempo que más pueda.
- Se sube al Bossu con una sola pierna durante 30 segundos, se repite 3 veces en cada pierna.
- Trote 2 minutos

Fase central

- *Salto*: Ejecutar saltos altos y largos, el docente dentro del agua coloca un gusano a diferentes alturas y distancias, el estudiante debe intentar saltar sobre el gusano sin tocarlo.
- Burbujas medias y profundas.
- En parejas: mientras uno entra hacer burbujas el otro sale, 3 series de 10 repeticiones de burbujas con salto.

Fase final

Juego el pulpo cazador: Un estudiante es el pulpo y debe ir a atrapar a los peces del mar, si se le está complicando mucho cazarlos a todos, el pulpo puede convertir a dos más en cazadores.

SEMANA 5

CLASE #1

Fase inicial

- Trote en un espacio delimitado donde puedan estar descalzos, se realizan variantes de la movilidad articular (rotación, flexión y extensión de hombro, rotación, flexión y extensión de cadera, skipping y taloneo).
- Juego (capacidad pulmonar): Sostener un papelito en la pared, soplar y soplar el papelito sin dejarlo caer, resistir lo que más pueda.
- Variantes: se hacen en parejas o tríos y gana punto el que más aguante.

Fase central

- *Inmersiones*: Sentarse, arrodillarse, acostarse supino y prono en el fondo de la piscina.
- *Apnea superficial*, aguantar la respiración sólo sumergiendo la cara, prendidos del borde o de un gusano flotador.

Nota: Importante realizar esta actividad siempre en presencia de un docente, en compañía, se debe evitar en lo posible hacerlo solo.

- Viajar en la tortuga gigante: El estudiante se sube en la espalda del docente, éste lo lleva a dar un paseo por debajo del agua, el niño aguanta la respiración hasta donde más pueda, cuando necesite salir le avisa al docente tocándole una oreja.

Fase final

- Tiempo libre de juego.
- Flexibilidad dinámica.

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Respiración:* Acostados, se realiza ejercicios de respiración en un tiempo determinado por el docente, varía entre 1 y 2 minutos. Se inhala por la nariz mientras el niño infla el vientre y se exhala por la boca desinflando el vientre. La variación es exhalando por la boca mientras se desinfla el vientre.
- Se usan colchonetas en un espacio plano, demostrar y enseñar la vuelta canela, de lo fácil a lo complejo, posición de las manos y el cuello, empujarse con las piernas y evitar poner todo peso en el cuello

Explicación: Inicia en cuclillas con los pies juntos, doblar las rodillas, las manos en el suelo delante de si y se doblan los codos. Las manos deberán estar separadas a la altura de los hombros. Esta es la posición inicial para un rollo adelante para principiantes.

Asegurarse de meter el mentón. Mientras te mueves para hacer el rollo, no deberás ejercer peso sobre tu cuello, este deberá moverse directamente sobre la zona superior de la espalda.

Empuja la parte superior de la espalda de modo que el cuerpo ruede hacia adelante y la cadera pase por la cabeza. Sigue la curvatura de la columna mientras ruedes. Mantén tu espalda curva y tus manos en posición.

Fase central

- Demostrar y enseñar los giros hacia adelante con la ayuda del docente y luego de forma individual. Pd: es importante expulsar el aire fuerte por la nariz para evitar que entre el agua y lastime. La cabeza va hacia adelante (pegar el mentón al pecho) el cuerpo se compacta (rodillas al pecho) y puede usar las manos para ayudarse en el impulso.

- Realizar giros usando aros y gusanos flotadores. Ej.: pasar por encima del gusano y darle la vuelta completa por debajo, debe salir y quedar mirando hacia la misma dirección que inició.
- Demostrar y enseñar los giros hacia atrás con ayuda del docente, luego de forma individual. La cabeza se direcciona hacia atrás y dibuja un arco con la espalda, es indispensable la ayuda de las manos para impulsarse en la fase subacuática, soltar fuerte la burbuja por la nariz para evitar molestias.

Fase final

- El nadador se sube en la espalda del docente, se coge fuerte con brazos y piernas, toma bastante aire y el docente realiza el rollo hacia adelante, intentar hacer hasta dos giros de seguido.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 6

CLASE #1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal
- Competencias entre equipos:
 1. Formación en columnas, se toma distancia uno del otro, debe pasar el balón de atrás hacia adelante por debajo de las piernas, gana punto el equipo que primero pase el ultimo integrante gana el punto.

2. Formación en columnas, pasar el balón a los lados, girando el tronco, a derecha, siguiente izquierda, el último de la columna pasa adelante.
3. Formación en columna, el último integrante del equipo debe pasar por debajo de las piernas, se ubica adelante y así sucesivamente, hasta que todos pasen la línea final.

Fase central

- *Carrera relevos*: cada equipo con una pelota de tenis de mesa, en una piscina de poca profundidad, debe llevar la pelota soplándola hasta el otro borde (distancia 5 metros) y regresar lo más rápido que pueda, recibe el otro compañero que realiza lo mismo.
- Realizar saltos desde el borde, debe intentar entrar por el aro que se ubicará a diferentes distancias y altura, exhalar fuerte el aire por la nariz para evitar que entre el agua.
- Saltos de rana dentro de la piscina, siempre realizando burbuja.

Fase final

- Partido de wáter Polo: se forman dos equipos, se organizan las canchas una a cada lado de la piscina, los jugadores no se pueden hundir, sin embargo le puede quitar el balón de las manos al rival, es importante insistir para que los nadadores trabajen en equipo, dando pases a los compañeros y evitar que el equipo rival te quite el balón antes de hacer el gol.
- Flexibilidad en parejas.

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.

- Saltos unipodales, bipodales, 2 saltos con un pie, luego con el otro, 2 saltos con un pie 3 saltos con el otro y así sucesivamente, para trabajar la concentración y coordinación.
 - Manualidades: Hacer un barco de papel
- Nota: la mitad de un grupo con barcos de color azul y la otra mitad con barcos de color rojo.

Fase central

- Cada estudiante con su barco de papel, lo lleva a navegar por toda la piscina, debe soplarlo para que éste pueda avanzar, sin ayuda de las manos.
- Retos: Retar a un compañero o a varios para hacer una carrera con los barcos de papel
- Se organizan dos equipos, los que tienen barcos de color azul y los de color rojo, todos los barcos se ubican al otro lado de la piscina a 5 metros de distancia de donde están los estudiantes, deben nadar por debajo de la piscina y llegar hasta donde están los barcos, cada uno puede hundir solo un barco.

Fase final

- Tiempo libre de juego, con pelotas, gusanos, flotadores, juguetes acuáticos.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 7

CLASE #1

Fase inicial:

Saludo inicial, dialogo amistoso

- Movilidad articular céfalo-caudal

- Se dan diferentes órdenes, desplazarse saltando en un solo pie, en punta de pie, en los talones, saltando como rana.

Fase central:

- *Respiración:* Se inicia con ejercicios de respiración, prendidos del borde sumergen solo la cara y realizan burbujas de corta duración, luego se hace más prolongada, burbujas medias y profundas, si es posible sentarse y acostarse en el fondo de la piscina.
- *Deslizamientos:* Se utiliza el gusano (flotador), el docente coge de una punta y el estudiante de la otra, este está en posición horizontal, y se deja llevar de un extremo al otro, los brazos extendidos apretando las orejas, se realiza en posición supina y prona.
- Un laso está amarrado a un extremo de la piscina, cada estudiante con ayuda de los brazos se va a deslizar en posición horizontal hasta el otro lado, se regresa caminando cerca al borde de la piscina, inicialmente lo harán con la cabeza afuera, posterior realizarán burbuja, solo sacan la cabeza para tomar aire.
- El estudiante en posición horizontal (supino y prono), brazos extendidos apretando las orejas, el profesor lo coge de las manos y lo lleva hasta el otro lado de la piscina, de regreso cambia de posición, si se va en prono regresa en supino, el niño o niña no realiza ningún movimiento, solo la respiración cuando va en posición prono.
- Variante: El estudiante en posición horizontal (supino y prono), brazos extendidos apretando las orejas, el profesor lo coge de los pies y lo lleva hasta el otro lado de la piscina, de regreso cambia de posición, si se va en prono regresa en supino, el niño o niña no realiza ningún movimiento, solo la respiración cuando va en posición prono.

Fase final:

Flexibilidad dinámica.

CLASE #2

Fase inicial:

- movilidad articular céfalo-caudal.
- *Ejercicios de coordinación* utilizando una escalera dibujada en el suelo o una escalera si se dispone de ella, dos pasadas de cada ejercicio:
 1. Un paso por espacio
 2. Skipping de lado, primero va por derecha, luego por izquierda
 3. Saltar con un solo pie en cada cuadro (unipodales)
 4. Saltos con ambos pies en cada cuadro (bipodales)
 5. Saltos bipodales, al centro-derecha-izquierda y pasa al siguiente cuadro y así sucesivamente.

Fase central:

- Inicialmente se realiza ejercicios de respiración, caminando por la piscina, prendido del borde si es necesario o de un gusano flotador, realiza burbuja profunda cada 4 pasos.
- El estudiante con los brazos extendidos se prende de un gusano y los pies sobre otro gusano (supino y prono), un compañero o la docente lo lleva de un extremo a otro de la piscina. Inicialmente lo hace la docente, luego se organizan en parejas para realizar el ejercicio.

- Con ayuda de la docente se realiza inmersión sin ayuda de los brazos ni las piernas, el estudiante en posición horizontal se deja empujar por la docente debajo del agua y se deja deslizar hasta donde llegue y le aguante la apnea.
- Prendido del borde el estudiante se empuja con las piernas y al despegar del borde extiende todo el cuerpo, avanza con ayuda de brazos y piernas.

Fase final:

Juego: Se utilizan juguetes que se puedan sumergir, ya sea por colores o tamaños, se le pide a los niños y niñas que busquen en las profundidades del mar todos los tesoros que están perdidos.

Tiempo libre: 5 minutos para que realicen cualquier actividad de integración con los compañeros.

Flexibilidad estática

SEMANA 8

CLASE #1

Fase inicial:

- Movilidad articular céfalo-caudal.
- En un salón o en el prado, teniendo en cuenta que no hayan objetos que puedan lastimar a los niños, se acuestan y empiezan a girar por todo el espacio, primero hacia el lado derecho, luego regresan por el lado izquierdo.
- Giran a todas las direcciones.
- Los Saltos más altos de rana por todo el espacio.

- Intenta llevar al compañero de la misma contextura a caballo (uno se sube sobre la espalda del otro) por el espacio y cambian.
- Se acuestan y elevan las piernas realizando movimientos de un lado al otro
- Acostados en posición supino (boca arriba) intentan subir a tocarse los pies, como haciendo abdominales, pero pueden ayudarse con las manos.
- Acostados en posición prono (boca abajo), intentan tocarse los pies con las manos.

Fase central:

- Se inicia con ejercicios de respiración, se organizan en parejas y prendidos de las manos ambos bajan a realizar la burbuja, se saludan debajo del agua. Luego en tríos, finalmente todo el grupo incluyendo a la docente, se realizan diferentes movimientos dentro del agua, sin imitarlos.
- El estudiante se acuesta (supino, prono) sobre el gusano en posición horizontal, inicialmente la docente lo lleva de un extremo de la piscina al otro, luego lo hace cada compañero, el nadador que está sobre el gusano debe mantener el equilibrio y no dejarse caer del gusano, puede realizar patada suave (trabaja la postura, el equilibrio y el trabajo en equipo, la confianza en sí mismo y en los compañeros).
- Cada estudiante realiza los siguientes ejercicios:
 1. Acostado se va girando sobre el tapete ubicado a un borde y se deja caer a la piscina.
 2. Realiza saltos desde el borde como soldado, en bola de cañón, en pajarito, tomando distancia, apenas se lanza uno sale el otro.

Fase final:

- **El tiburón:** la docente puede participar iniciando como tiburón y debe ir a cazar a todos los peces, estos se desplazan por toda la piscina huyendo del tiburón. Luego el que quiera puede ser el tiburón y por lo menos debe cazar a dos peces de cualquier especie.
- Estiramiento dinámico.

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo-caudal
- **Juego pre-deportivo:** Se utiliza la cuerda para saltar, se amarra la cuerda a un árbol o poste y la profe del otro extremo, los estudiantes deben pasar saltando la cuerda y se regresa por debajo, poco a poco se coloca más alto para generar más dificultad, luego regresa más abajo para que se dificulte al pasar por debajo..

Fase central:

Simón dice: Se lanzan diferentes objetos y juguetes al agua, los estudiantes se desplazan por diferentes direcciones en toda la piscina, nadando, corriendo, caminando, como quieran, en cualquier momento la docente dice “simón dice.....

- Que hay que tomar un objeto del fondo del mar
- Hay que salirse de la piscina
- Hay que tocar un objeto de tal color.
- Hay que abrazarse con un compañero.
- Salir de la piscina y dar una vuelta caminando, el que corra sale del juego.
- Se organizan en grupos de 3, de 5, de diferentes cantidades.

- Se utiliza el tapete flotador cerca al borde, se pretende que el estudiante salga desde el borde caminando y atraviere el flotador que está en la piscina cerca al borde lo más rápido que pueda sin perder el equilibrio, cuando llegue al final del tapete se lanza como quiera al agua.
- Variante: se sube al tapete e intenta mantenerse de pie el mayor tiempo posible sin perder el equilibrio, luego lo hace con apoyo en las rodillas, mientras el docente lo balancea de un lado al otro.
- Con ayuda del docente si es necesario se realizan inmersiones, el niño se sumerge e inmediatamente extiende brazos y piernas, el docente lo empuja y el niño se deja deslizar y posteriormente realiza patada.

Fase final:

- Se juega a las tablas de surf, la docente se convierte en tabla, el estudiante se sube sobre la espalda del docente y trata de mantener el equilibrio mientras el docente avanza debajo del agua.
- Tiempo libre de juego, los estudiantes realizan las actividades que deseen de forma segura. Pueden llevar sus juguetes favoritos y en este tiempo utilizarlos.
- Flexibilidad en parejas.

SEMANA 9

CLASE #1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal

- Ejercicios de equilibrio:
 1. Caminar sobre un laso que estará ubicado en el suelo dirigido hacia diferentes direcciones, mantener el equilibrio.
 2. En parejas: Mantenerse en un pie durante 15-20 segundos, mientras el compañero le da empujones suaves.
 3. Trote en un espacio amplio y seguro, se le dan diferentes órdenes durante el recorrido, movimiento de los brazos, saltos, caminata, velocidades.

Fase central

- Realizan saltos desde el borde, lanza una pelota e intenta atraparla o tocarla antes de que caiga al agua.
- Sentados en el borde se les explica cómo se debe realizar la patada, piernas extendidas, se realiza una leve flexión de las rodillas al realizar la patada, los empeines totalmente en extensión y los dedos pulgares mirando hacia el centro, se dan tres órdenes, con un aplauso la patada en lenta, dos aplausos aumenta la velocidad de la patada a un nivel medio y con tres aplausos lo hace lo más rápido que pueda.
- En el borde se acuestan boca abajo y realizan patada de la misma forma con los tres niveles de velocidad.
- Cada nadador con gusano se lo coloca debajo de las axilas y deja un espacio para poder realizar la burbuja, también se puede acomodar el gusano para que se use como una moto acuática (se hace una especie de nudo y quedan dos puntas, de ahí se cogen. Llevan el gusano al frente y los brazos extendidos), realizan patada de un borde al otro, inicialmente en compañía del docente, luego lo hace solo.

- Desde el borde sin gusano se impulsa y llega en patada hasta donde más pueda, el docente lo (a) estará esperando.

Fase final

- Los que no alcanzan a tocar el fondo utilizan gusano, tomados de las manos realizamos 20 burbujas profundas, podemos bailar debajo del agua y hacer caras chistosas para que nuestros compañeros observen y se diviertan.
- Se realizan carreras con las motos acuáticas para descubrir que moto es más veloz.
- Flexibilidad estática en parejas

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Trote alrededor de la piscina o en el parque.
- **Juego bolos mojados:** se organizan en dos equipos, cada nadador tiene dos bombas llenas de agua, la idea es lanzar la bomba sin que se reviente y logre derribar bolos, gana el equipo que más bolos tumbe.
- Dentro del agua, avanzar saltando con un solo pie, luego el otro.
- El que dure más tiempo parado con un solo pie sobre el gusano (hunde el gusano y se para sobre él).

Fase central

- Se utiliza una pelota plástica, la coge con ambas manos y la lleva al frente con los brazos en extensión, lo ideal es no soltar la pelota, hacer la patada de libre hasta el otro extremo,

realizando burbuja cada que lo necesite, lo mejor es no dejar de hacer patada hasta llegar al otro lado.

- Lleva el juguete favorito al frente con los brazos extendidos, realizando patada de libre.
- Dos nadadores prendidos de un gusano se ayudan para llegar al otro lado realizando patada de libre, haciendo burbuja al frente. Es importante llevar los brazos extendidos cerrados apretando las orejas, es decir protegiendo la cabeza.
- Realizan saltos desde el borde a coger el gusano y siguen en patada de libre hasta el otro extremo.

Fase final

- **Tiburón al ataque:** inicia la profe, se ubica cerca al borde dando la espalda a los nadadores que en el juego pueden ser cualquier clase de animal marino que el tiburón pueda cazar, se ubican a una distancia prudente, el objetivo es acercarse al tiburón sin que éste se dé cuenta, tocarlo y el tiburón puede girar en cualquier momento e ir a cazar. Luego se cambia de tiburón.
- **Nota:** los peces deben acercarse con precaución, sigilosamente sin que el tiburón sienta los movimientos del agua.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 10

CLASE #1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.

Saltar la sogá

Los docentes están batiendo la sogá, los nadadores realizan una hilera para ir pasando uno por uno.

- Pasa de frente y luego de espaldas sin dejarse tocar con la sogá
- Saltar con ambos pies lo que más pueda, cantando el reloj da la una, dan las 2...
- Saltar dando giros hacia la derecha, luego hacia la izquierda

Fase central

- *El plátano tieso*: se organizan tríos, uno empieza en la mitad que sería el plátano, debe mantener los brazos pegados al cuerpo y se queda tieso en el mismo lugar, los compañeros lo lanzan de un lado al otro con la mayor precaución y responsabilidad, debe haber confianza y respeto con los compañeros, cada uno pasa a ser plátano.
- Realiza patada de libre con gusano, cabeza dentro del agua realizando la burbuja, cada que necesite respirar saca la cabeza al frente tomara aire por la boca y vuelve adentro, expulsando el aire por la nariz de forma prolongada.
- Realiza patada de libre en flecha hasta donde está el gusano, coge éste y continúa hasta el final.
- Realiza salto en posición soldado, coge el gusano y se va en patada de libre hasta el otro borde.

Fase final

- Recoger la mayor cantidad de tesoros que hay en el fondo de la piscina, de diferentes colores y formas.

- Relajación en el agua (flotación) usando los gusanos y contando historias divertidas, anécdotas.

CLASE #2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Velocidad de reacción*: Usar aros de diferentes colores, se ubican en un espacio amplio donde los estudiantes puedan correr con libertad y seguridad.
- A la señal (Un aplauso, silbido, a la voz) del docente los nadadores deben ubicarse en un aro con el color que se indique, solo puede entrar uno por aro, cada vez que salga un estudiante se va quitando un aro.
- *Coordinación óculo pie*: Se hace una cancha de fútbol con conos, 3 pasos de distancia, los estudiantes deben patear el balón y hacer gol, distancias cortas de 4-6 mts, hasta distancias más largas de 10-12 mts.
- Todos están caminando en el espacio y en el instante que el docente de una señal auditiva (estatua) cada niño adopta una forma, ya sea de pie o acostado, como quiera y permanece en esa posición de 10-15 segundos, los 5 primeros que se muevan antes de terminar el tiempo pagan penitencia (Cantar, bailar).

Fase central

- Se le explica y demuestra al estudiante como ubicarse el gusano en la espalda, por debajo de las axilas, apoyando la cabeza en el gusano para realizar la patada de espalda. Se

hacen correcciones, elevar la pelvis, empujones en extensión, mirar un punto fijo y los pies para ir en línea recta.

- En posición torpedo, con los brazos pegados al cuerpo sin gusano, hace patada de espalda hasta donde está el docente, distancias cortas y poco a poco se aleja más.
- Se ubica el tapete flotante en el centro de la piscina, cada uno debe resistir 30 segundos parado y mantener el equilibrio, a la señal del docente se lanza a la piscina a coger el gusano y se va haciendo patada de espalda hasta el otro borde, regresa por fuera de la piscina caminando.

Fase final

- *Juego Marco Polo*: Inicia el docente haciendo de Marco, con los ojos cerrados debe decir Marco y los estudiantes responden Polo, la intención es ir a coger a cualquiera ubicándolos con el sonido de la voz, cada que el docente diga Marco los demás obligatoriamente deben responder polo, al que por lo menos le dé un toque queda, se pueden mover a cualquier lugar dentro de la piscina.
- Estiramiento dinámico en general

SEMANA 11

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Saltos unipodales con desplazamientos.
- Saltos bipodales con desplazamiento (saltos de rana).

- *Carretilla:* se organizan en parejas, un estudiante acostado boca abajo (prono), el otro lo coge por los tobillos y el que está acostado se levanta apoyado en las manos, se desplaza 5-10 metros y al regreso cambian de posición.

Fase central

- *Salto con burbuja:* salta y al sumergirse realiza burbuja fuerte, desde el fondo se impulsa con fuerza, 10 saltos continuos.
- Llevar a un compañero a caballito en la espalda, en una piscina donde parados toquen el fondo.
- Realizar 6 piscinas de patada de libre.
- Realizar 4 piscinas de patada de espalda.

Fase final

- *Congelado:* dos integrantes del grupo, cada uno con una pelota pequeña ponchan a los demás, al tocarlo con la pelota queda congelado, se puede descongelar pasando por debajo de las piernas.
- Tiempo libre de juego
- Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Empuja fuerte:*

- En parejas, están de pie y ambos se colocan de espaldas, a la señal del docente deben empujar hacia atrás tratando de desplazar al compañero.
- Hombro con hombro, se empujan intentando desplazar al compañero.
- *Planchas* en posición prono con los codos flexionados y extendidos, 20 segundos, 3 repeticiones de cada uno.
- *Planchas* en posición supino con los codos flexionados y extendidos, 20 segundos, 3 repeticiones de cada uno.

Fase central

- Realizar estatua debajo del agua, puede adoptar cualquier postura y mantenerse en esa posición lo más que pueda.
- Nadar en subacuático hasta donde resista, inhalar bastante aire hasta llenar el estómago y los pulmones, se sumerge y va expulsando el aire prolongadamente por la nariz, cuando salga de la apnea, se regresa por fuera de la piscina caminando.
- Un tapete se ubica en el borde de la piscina, los nadadores se van rodando por éste hasta caer a la piscina.

Fase final

- Tiempo libre de juego
- Flexibilidad estática

SEMANA 12

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *La lleva pata sola*: saltando en un solo pie, el que baje el pie queda la lleva inmediatamente. Pd: puede cambiar el pie de apoyo cuando lo necesite.
- *Equilibrio*: Cada estudiante se sube a un cajón y se apoya en un pie, cierra los ojos y se mantiene en equilibrio el tiempo que más pueda, cada estudiante repite el ejercicio 3 veces.

Fase central

- Caminar en punta de pies por toda la piscina, brazos extendidos sobre la cabeza, va y viene 4-6 veces.
- Realizan 5 rollos hacia delante fuera de la piscina en el tapete y 10 rollos dentro de la piscina.
- Intentar realizar 2 rollos de seguidos dentro de la piscina.
- Realizan patada de libre a la ida y al regreso patada de espalda, se hacen 4 piscinas (1 piscina es ida y regreso).

Fase final

- Tiempo libre de juego
- Flexibilidad estática en parejas

CLASE # 2

Fase inicial

- *La torre más alta:* El objetivo es mejorar el equilibrio, la coordinación en los movimiento y el control postular.

Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arriba, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, los nadadores deben tratar de extender el cuerpo al máximo, se regresa con un trote suave.

Reglas:

1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.
2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

Fase central

- Realiza flotación en posición supino con ayuda de 2 gusanos, debe mantener el cuerpo en posición horizontal, un gusano se lo ubica en el cuello, el otro sostiene las piernas.
- Flotación sin ayuda de los flotadores
- 4 piscinas de patada de libre, mantener los brazos extendidos, respiración al frente.
- 4 piscinas patada de espalda, los brazos pueden ir pegados al cuerpo o extendidos protegiendo la cabeza.

Fase final

- Se colocan aros en el fondo de la piscina para pasar por medio de ellos, recoger los juguetes que están en el fondo de la piscina mientras pasan por los aros.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 13

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Sentadilla isométrica (sin movimiento) recostando la espalda sobre una pared, permanecer 20-30 segundos, se realizan 3 series.
- Sentadilla isotónica (con extensión y flexión), 3 series de 12 repeticiones
- Sentadillas con saltos, 3 series de 8 repeticiones.
- Descansos de 30 segundos a 1 minuto entre cada serie.

Fase central

- Realizan 15 burbujas profundas, sentados, acostados boca arriba y boca abajo.
- Se impulsan desde el borde con el cuerpo totalmente horizontal, brazos pegados al cuerpo, en forma de torpedo, realiza patada y respiración al frente, llega al otro borde y se regresa caminando por fuera de la piscina, 3 veces.
- Se impulsan desde el borde con el cuerpo totalmente horizontal, brazos extendidos en flecha, realiza patada y respiración al frente, llega al otro borde y se regresa caminando por fuera de la piscina, 3 veces.
- *Respiración* : coge la tabla con una mano, ese mismo brazo en extensión, el otro brazo pegado al cuerpo, realiza patada continua e inicia con la cabeza dentro del agua haciendo burbuja, cada que necesite respirar saca la cabeza por un lado apoyando la oreja en el hombro, se realiza por ambos lados, 4 piscinas por cada lado.

- Nota: la patada debe ser continua y fuerte para poder sacar la cara a un lado sin dificultades, las distancias deben ser cortas para evitar la fatiga en los niños, es importante realizar correcciones de la patada y de los ejercicios que se realicen continuamente.

Fase final

- Tiempo libre de juego
- Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Ejercicios de coordinación:*
- Se trabaja en un espacio amplio al aire libre o cerrado: elevación rodillas a la altura del pecho, desplazamiento lateral pie a pie (2 pasos a cada lado), caminar hacia delante y hacia atrás, a la orden del docente.
- *Saltar la cuerda:* Hacer girar la cuerda hacia delante pasando sobre su cabeza y cuando toque el suelo saltarla apoyando la punta de los pies, manteniendo el tronco erguido. una vez dominado el gesto se puede pedir que acelere el ritmo y el número de repeticiones.

Introducción a la brazada de libre:

- Se hacen ejercicios en tierra, cuando un brazo sube en extensión, el brazo contrario está abajo, se repite varias veces.
- Realizar rotación de los hombros con los brazos extendidos, de forma simultanea hacia adelante y luego hacia atrás, luego de forma alternada mientras un brazo va hacia adelante el otro va hacia atrás.
- Con el tronco inclinado hacia adelante se realiza el mismo ejercicio explicado anteriormente en parejas, uno en frente del otro con los brazos extendidos, se toman de las manos, uno está realizando el ejercicio, realiza la rotación del hombro y cuando una mano llegue el compañero le suelta la otra.
- Los mismos ejercicios explicados anteriormente se realizan en una piscina donde todos toquen el fondo y puedan estar de pie, cambian de roles, se realizan las repeticiones necesarias.

Nota: en este ejercicio se le puede ir incluyendo la flexión del codo en la fase aérea y cerrar los dedos formando una pala con la mano en la fase subacuática.

- En el agua, parados frente al borde a una distancia donde los brazos queden extendidos, lleva el brazo en extensión por debajo del agua y luego la rotación completa y vuelve la mano al borde, se repite con el otro brazo, se flexiona el codo en la fase aérea, el docente ayuda a realizar el movimiento, se deben hacer varias repeticiones para generar una mecanización de éste.
- Acostados en el borde de la piscina con un brazo dentro de la piscina, realiza brazada subacuática y cuando este saliendo la mano la desliza desde la pierna hasta el hombro flexionando el codo y la lleva nuevamente hacia adelante, 10 repeticiones y cambia de brazo.

Fase final

- *Relevos en parejas:* el compañero está al otro lado de la piscina, cada uno con tabla, a la señal del docente (silbato o a la voz) sale en patada de libre, respiración al frente, y apenas toque el borde puede salir el otro compañero, se observan las habilidades y debilidades de cada uno.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 14

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *La estatua:* El objetivo es trabajar el equilibrio corporal y la imitación, todos dispersos en el espacio, Los jugadores adoptaran diferentes posturas de acuerdo a su imaginación, ya sea acostados, sentados o de pie, deben demostrar que estamos frente a una verdadera estatua, el o la docente da la señal de mando: (Estatua), debe permanecer por lo menos 10 segundos en posición.

Variantes: mientras los niños están en posición de estatua o en movimiento deben hacer una operación matemática de una o dos cifras o cantar una canción, para activar no solo sus músculos sino sus neuronas.

- *Lluvia de pelotas:* el objetivo es desarrollar la percepción temporal espacial en los niños; la actividad se realiza en un espacio al aire libre o en un salón amplio, se organizan dos equipos, se hace una línea de separación entre ambos, se entregan 5 pelotas pequeñas de

plástico a cada equipo, lo que debe lograr cada equipo es que al lanzar la pelota al contrario ponche a los integrantes del otro equipo, no pueden pasarse de la línea de la mitad, si el jugador del otro equipo coge la pelota sin dejarla caer no queda ponchado, pierde el equipo que queda sin jugadores.

Fase central

- Nadar por debajo del agua, cuando salga a la superficie toma aire y volver a la inmersión, ida y regreso 2 veces.
- Realiza 4 piscinas de patada de libre con respiración al frente.
- Realiza respiración a un lado utilizando la tabla, un brazo pegado al cuerpo el otro extendido cogiendo la tabla, 2 idas y regreso con cada brazo.
- Brazos extendidos al frente cogiendo la tabla, realiza brazada y patada, cuando un brazo llega a la tabla después de la fase aérea y subacuática sale el otro brazo, intenta realizar la respiración al lado por donde sale el brazo a la fase aérea, el docente está pendiente de forma individual realizando correcciones.
- *Introducción al clavado:* en cuclillas cerca al borde con los brazos extendidos sobre la cabeza, los hombros apretando las orejas, se deja caer con ayuda del docente, no deben soltar los brazos ya que estos protegen la cabeza de cualquier golpe.

Fase final

- Tiempo libre de juego.
- Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Se realiza un trabajo aeróbico para mejorar la capacidad cardiopulmonar por medio del método Fartlek, 5 metros caminando, 5 metros trotando y 5 metros de velocidad, las distancias se delimitan con conos, topes o estacas. El trabajo se realiza durante 5 minutos seguidos, se hace dos veces durante la clase, al inicio y en la mitad de la clase.
- **Juego** : Pasa la bola rápido

El objetivo es desarrollar la rapidez y coordinación en los movimientos.

Materiales: Pelotas medicinales o de algunos deportes (fútbol, baloncesto, rugby, voleibol).

Organización: Se forma 2 grupos en hileras, se ubican detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro, el primer niño de cada hilera tendrá una pelota en su mano.

Desarrollo: A la voz del docente, el primer niño de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todos los estudiantes hasta que llegue la pelota al final, cuando el último niño coja la pelota corre hasta el frente y comienza a pasarla hacia atrás nuevamente y así sucesivamente hasta que el primer niño ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de victoria.

Reglas:

1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.
2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas.
3. La pelota debe pasar niño por niño.

4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.

5. Ganará el equipo que primero termine.

Fase central

- *Técnica de libre:* se realizan 4 piscinas de libre completo, de forma individual el docente realiza correcciones de la brazada, patada, respiración y de la coordinación de la técnica.
- *Técnica de espalda:* se realizan 4 piscinas de patada de espalda, 2 piscinas con los brazos pegados al cuerpo y 2 piscinas con los brazos extendidos protegiendo la cabeza.
- Realizan 10 saltos desde el borde, en bola de cañón y haciendo la vuelta canela.
- Se lanza parado desde el borde y extiende todo el cuerpo apretando los músculos de las piernas, glúteos, abdomen y espalda.

Fase final

- Buscar figuras, canicas y monedas que se lanzan al fondo de la piscina.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 15

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- En un espacio amplio que se pueda caminar descalzo sin ningún peligro, se realiza respiración profunda, inhala por la nariz y eleva brazos, exhala por la boca y baja los brazos, luego al contrario inhala por la boca y exhala por la nariz, en un tiempo de 2 minutos.

- Se desplazan de una línea a otra, distancia de 15 metros, de forma individual:
 1. Cangrejo de frente, se desplaza en cuatro apoyos, manos y punta de pies.
 2. Cangrejo de espalda, en posición supino, en cuatro apoyos.
 3. Desplazamiento en tijeras, un paso largo adelante y flexiona.
 4. Saltos largos con las piernas separadas al ancho de los hombros.

Fase central

- Respiración: 10 burbujas profundas, sentados en el fondo.
- 5 rollos hacia adelante.
- 5 saltos desde el borde como quiera.
- 2 piscinas de patada de libre y flecha.
- 2 piscinas patada de espalda con brazos pegados al cuerpo.
- 2 piscinas de libre completo, coordinación de la brazada y patada en la misma frecuencia, importante la corrección de la técnica si es necesario.
- Clavados: realiza práctica de clavados en cuclillas, cuando entra al agua el cuerpo debe extenderse rápidamente, se coloca un aro y debe entrar por ahí.

Fase final

- *Pescado Cao*: Un docente coge las piernas del estudiante y el otro coge las manos, empiezan a balancear al niño de un lado al otro cantando la siguiente canción “el Pescado Cao Cao va caer al otroooooo lado” y lo lanzan a la piscina.
- Flexibilidad estática en parejas.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo Caudal.
- *Lleva en parejas:* Los integrantes del grupo se forman en parejas, una inicia siendo la lleva, corren por todo el espacio, la forma de quedar a la lleva es si se sueltan de las manos y ser tocados.
- *Abdominales:* Acostados boca arriba, piernas elevadas con flexión de 90°, tiene una pelota en las manos y debe subir a colocarla en las piernas, bajar sin la pelota y vuelve a subir a cogerla y así sucesivamente, realiza 3 series de 10 repeticiones.
- *Lumbares:* acostados boca abajo, brazos extendidos al frente cogiendo la pelota, elevar y bajar el pecho manteniendo la pelota al frente, realiza 3 series de 10 repeticiones.

Fase central

Respiración:

- En parejas se sumergen hasta el fondo y muestran números con los dedos de la mano, primero uno luego el otro, cuando salga debe decir cuántos dedos mostró, pueden ser de 1 a 3 cifras.
- En parejas, decir una palabra monosílaba debajo del agua y el compañero al salir dice lo que escuchó.

Coordinación:

- *Óculo manual:* en un el borde de la piscina se colocan botellas grandes de plástico llenas de agua, cada estudiante con un balón se desplaza corriendo para tirarse a la piscina y antes de entrar al agua debe lanzar la pelota e intentar tumbar una de las botellas.

Propulsión:

- 2 piscinas de libre completo, realizar correcciones si es necesario en la patada, brazada y respiración.

Introducción a la patada de la técnica de pecho:

- Parados de lado sostenidos de una pared, realizan patada a los lados con una pierna, la patada es con la planta del pie y a los lados, no hacia atrás, cuando la pierna va subiendo se flexiona la rodilla y cuando ya golpea extiende la pierna y baja a juntarse con la otra pierna totalmente extendida, se realizan 3 series de 5 repeticiones con cada pierna
- Sentados en el borde, piernas extendidas, ambas piernas al tiempo realizan patada a los lados y rápidamente junta la planta de los pies con las piernas en total extensión, los empeines ya no van en extensión sino en flexión para realizar la patada con la planta del pie, realizan varias repeticiones.
- El docente realiza una demostración de la patada de pecho con los brazos extendidos al frente en posición flecha.
- Con gusano o tabla, lo que se encuentre en disponibilidad para realizar el trabajo, brazos extendidos al frente, realiza la patada de pecho, recibiendo instrucciones y correcciones del docente.

Fase final

- Flexibilidad en parejas.

SEMANA 16

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.

Equilibrio:

- Se dibuja una estructura en el suelo hacia diferentes direcciones para ir 'a la pata coja', y recoger los objetos que están dispersos en el espacio. De esta manera, aprenderán a mantener el equilibrio cuando tengan que agacharse a recoger el objeto sin poner la otra pierna en el suelo.
- **Estatuas:** Todos están caminando en un espacio determinado, se puede colocar música para que haya un mejor ambiente, el docente dice el nombre de cualquier nadador y este debe adoptar una postura que quiera (Alguna posición con todo el cuerpo), ya sea parado, acostado, agachado y el resto del grupo debe imitar esa postura.

Fase central

Respiración:

- 5 saltos desde el borde, en rollito, bola de cañón y en tornillo.
- Canguros: toca el fondo con las manos, se impulsa con los pies y sale en diagonal, toma aire y vuelve al fondo y así sucesivamente hasta el otro borde, ida y regreso.

Propulsión y deslizamientos

- Se impulsa desde la pared y sale en posición lateral, boca abajo y en espalda, primero solo con el impulso, luego hace patada hasta la mitad de la piscina.
- Practicar la patada de pecho sentados en el borde y luego con desplazamiento utilizando la tabla, 4 piscinas.

Clavados: parados con las rodillas flexionadas, brazos protegiendo la cabeza y ésta más abajo que la cola, se deja caer y al final extiende las piernas.

Fase final

- Tiempo para practicar los clavados.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 17

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal enfocándose un poco más en los miembros superiores.
- Realizar giros en posición horizontal con brazos extendidos, se acuesta lateral y se apoya en la palma de la mano y en el borde exterior del pie, en esa posición se desplaza hacia la derecha sin flexionar los brazos, se pasa de una mano a la otra.

Fase central

- *Relevos con saltos:* se organizan equipos. El primero de cada equipo se lanza a la piscina en posición vertical (parado) y cuando sale se coloca en posición fetal al borde de la piscina para que el siguiente compañero salte por encima de él y repita la misma acción que su compañero. El equipo ganador es aquel cuyo último participante en entrar al agua salga completamente de la piscina.
- Inducción a la brazada de pecho, se realizan movimientos con los brazos de la siguiente manera, brazos extendidos sobre la cabeza, se dibuja un corazón y las manos se juntan en el pecho y se unen para salir en extensión.

- Se realiza el mismo movimiento de brazos que el ejercicio anterior, estarán acostados boca abajo con los brazos dentro del agua, por cada brazada debe hacer una respiración, cuando los brazos están dibujando el corazón sale la cabeza para realizar respiración, cuando extiende los brazos mete la cabeza.
- *Nota:* Varias repeticiones haciendo correcciones en el gesto de la brazada y la respiración.

Fase final

- Se lanzan muchas pelotas pequeñas de 3 colores diferentes en la piscina, se forman 3 equipos, a la señal se lanzan a la piscina y cada equipo debe recoger las pelotas del color que le corresponde, llevarlas a una canasta que está fuera de la piscina, es decir que deben salir de la piscina para meter la pelota a la canasta, no se vale lanzarla, el equipo que recoja todas las pelotas es el ganador.
- Tiempo de juego libre.
- Flexibilidad estática, enfatizando con mayor porcentaje en los miembros superiores.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Coordinación en las escaleras, 3 pasadas c/u:
 1. Salta el primer cuadro con un pie, el siguiente con dos y así sucesivamente.
 2. Saltos unipodales en posición lateral, 3 saltos con cada pie.
 3. Saltos bipodales con sentadilla.

- *La bola rápida.* Un balón para los dos nadadores que empiezan ponchando. Tienen que intentar darle con el balón a los demás compañeros, al que le den se les une como artillero. El que tenga la pelota en las manos no puede moverse, el otro sí. Cuando hay muchos cañoneros es interesante poner dos balones en juego para una mayor incertidumbre y aumento de la toma de decisión.

Nota: el que está sin balón se ubica rápidamente cerca de los otros compañeros y pide la pelota rápido para poder poncharlos, puede lanzar la pelota.

Fase central

- **Los piratas:** se utilizan flotadores grandes (ej: neumáticos de llantas de carro), 4 nadadores por flotador, cada grupo se coloca dentro del agua con sus flotadores. Cada equipo deberá recorrer una determinada distancia evitando caerse. Si algún pirata cae, ha de volver a empezar el recorrido. El juego termina cuando todos los grupos han realizado el camino establecido.

Reglas: los jugadores deben desplazarse en el agua con la ayuda de las manos y piernas, como pueda. Ganará el equipo que termine primero el recorrido.

- 15 burbujas con inmersión y salto alto.
- Patada de libre con brazos en extensión, prendidos del borde respiración al frente, 30 segundos y al sonar el silbato sale en libre completo hasta el otro borde, se regresa caminando por fuera de la piscina. 4 repeticiones, 5 burbujas c/u.
- Patada de espalda con tabla, los brazos en extensión sobre la cabeza , realizando correcciones.
- Patada de pecho con la ayuda del gusano.

Fase final

- Tiempo libre de juego, pueden llevar sus juguetes favoritos, utilizar pelotas, flotadores, gusanos, tapetes flotadores.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 18**CLASE # 1*****Fase inicial***

- Movilidad articular céfalo caudal de miembros superiores e inferiores.
- *Escaleras coordinativas:*
 1. Pasos de lado con toque de cada pie.
 2. Dos pies dentro uno fuera.
 3. Un pie fuera el otro dentro elevando la rodilla.
 4. Saltos bipodales, avanza 3 cuadros regresa 1.
- *Posturas:*
 1. Sentados forman un círculo, las piernas cruzadas una sobre la otra y deben intentar pararse en esa posición sin utilizar las manos, debe finalizar de pie.
 2. Cada nadador con un libro sobre la cabeza debe caminar en línea recta, brazos extendidos a los lados, caminará en punta de pies y sobre los talones. Se dibujara en el suelo una trayectoria hacia diferentes direcciones, lo ideal es no dejar caer el libro y mantener una postura recta.

Fase central

- 4 piscinas de libre completo, se realizan correcciones si es necesario.
- 2 piscinas patada de espalda con los brazos pegados al cuerpo.

Introducción a la brazada de espalda.

- *Ejercicios en tierra:* movimientos de los brazos hacia adelante y hacia atrás de manera simultánea (ambos brazos al tiempo) e intercalada (un brazo, luego el otro).
- Brazos pegados al cuerpo y se gira el tronco hacia los lados sacando los hombros exageradamente.
- En el agua: en posición supino realiza patada con impulso desde el borde y saca un hombro lo más que pueda fuera del agua y luego el otro, recorrido de 10-15 metros de distancia. 5 repeticiones.
- El docente realiza la demostración de la brazada, sale el brazo que está pegado al cuerpo extendido con el dedo pulgar hacia arriba, cuando va llegando al nivel de la cabeza y va a iniciar la fase subacuática realiza media rotación y entra el dedo meñique.
- Realizan brazada y patada de espalda, correcciones.

Fase final

- Practicar clavados ingresando por el aro, se colocan varios aros y el niño decide por cual lanzarse.
- Tiempo libre de juego
- Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Trote diferentes direcciones en un espacio seguro durante 3 minutos.
- *Coordinación óculo manual*: cada niño tiene 5 pelotas plásticas pequeñas, al frente a una distancia de 5 mts inicialmente, luego aumenta a 10 mts, se ubican unas canastas y los niños deben lanzar sus pelotas intentando meterlas dentro del tarro, el que más bolas meta será el ganador y puede colocar penitencia a todo el grupo (bailar, cantar, ejercicios)

Fase central

- Realizar clavados, saltos en bola de cañón, en rollito.
- 10 burbujas profundas.
- Introducción a la pata de la técnica de mariposa, ondulación, patada de delfín:
Todo el cuerpo en extensión, brazos apretando las orejas, debe dibujar una S con todo el cuerpo, se realiza una leve flexión de rodillas al realizar la patada, las piernas juntas con empeines en extensión.
- 2 piscinas de libre.
- 2 piscinas de patada de espalda y pecho.

Fase final

- Tiempo libre de juego.
- Flexibilidad estática en parejas, en cada clase se rotan las parejas para este trabajo, para generar confianza con todos los compañeros.

SEMANA 19

BUCEO (Acercamiento al buceo y apnea)

Mejora la capacidad pulmonar, la respiración y la parte psicológica al controlar los miedos.

Nota: en todos los ejercicios de apnea e inmersiones se debe realizar la señal de ok de forma obligatoria (haciendo un círculo con el dedo pulgar y el índice o tocando la coronilla de su cabeza con la punta de los dedos) cada que salga de la inmersión, al docente o al compañero si está trabajando en parejas.

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Ejercicios de respiración:

Acostados en una superficie plana, lo más relajados posible, se les cuenta una historia para llamar su atención, luego a la señal del docente debe aguantar la respiración lo más que pueda, se realiza la actividad durante 2 minutos.

Nota: importante mantener pendiente de los niños cuando aguaten la respiración, no deben hacerlo solos.

- Enseñar la señal de ok al terminar una inmersión, cuando están cerca y cuando están lejos del docente o compañero.

Cerca: dedo índice y pulgar realizan un círculo y los otros 3 dedos juntos extendidos.

Lejos: se coloca la mano sobre la cabeza, lo cual genera una flexión del codo.

Fase central

- Realizar 10 Burbujas profundas, sentados, arrodillados, acostados en posición supina y prona.
- Avanzar desde el borde por debajo del agua en posición horizontal sólo con el impulso, regresar en libre.
- *El espejo*: la actividad se realiza debajo del agua, el docente realiza señas y los nadadores deben imitar sus movimientos, es importante que abran los ojos y tomen bastante aire, luego cada uno pasa al frente y realiza algún movimiento que los demás debemos imitar, al salir del agua se conversa sobre lo que vieron.
- Variantes: se organizan en parejas, tríos, realizan imitaciones usando cualquier parte del cuerpo en la profundidad de la piscina.

Fase Final

- *Encuentra el tesoro*: Todos cerca al borde dando la espalda a la piscina, el docente lanza varias monedas y los nadadores deben ir a buscarlas, el que más encuentre pone penitencia al grupo.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *El ponchado*: 4 sujetos ponchando, dos a cada lado, el resto de niños y niñas en el centro de ellos, se utilizan 4 chibolas, deben impedir ser tocados por la pelota.
- Trote durante 2 minutos

Fase central

- Se lanzan objetos de varios colores y tamaños que se sumerjan, el docente da instrucciones a los estudiantes y deben ir a sacar del fondo de la piscina los objetos.
- Variantes: En parejas, tríos y al final dos equipos el que más objetos saque del fondo.
- *Arma todo*: las fichas están ubicadas en el borde contrario donde se encuentran los nadadores, se organizan 2 equipos y planean durante 2 minutos que figura van a crear (armar), pasado el tiempo cada integrante del equipo solo puede traer una ficha cada que va y vuelve, debe ir en la técnica libre y solo pueden ir de a uno, es decir, que solo cuando llegue el compañero con la ficha, puede salir el otro, el equipo lleva las fichas que necesita para realizar su creación, puede ser un carro, un edificio, un robot, etc.

Fase Final

- Ejercicios de relación acostados, ojos cerrados, manejo de la respiración, toma aire por la boca durante 5 segundos, sostiene 4 segundos y expulsa el aire por la nariz durante 6 segundos, se repite durante 1 minuto.
- Acostados realizan aducción y abducción de piernas y brazos (Dibujar un ángel en el piso)
- Acostados elevan piernas y las empiezan a mover.
- Flexibilidad activa.

SEMANA 20

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular de miembros inferiores y superiores utilizando la respiración, inhala por la boca y exhala por la nariz.
- Se ubican aros en todo el espacio, todos están caminando en diferentes direcciones, el docente menciona un color y los que no queden dentro del aro de ese color paga una penitencia (saltos, rollos, bailar, cantar, masotis o patadita en la cola)

Fase central

- Se realizan desplazamientos por debajo del agua (inmersión media), se impulsa desde el borde, extiende los brazos y mete la cabeza entre ellos, los hombros apretando las orejas, avanza solo con el impulso y regresa al borde, 10 repeticiones, con descansos de 30 segundos realizando burbuja cada 2 repeticiones.
- Desde el borde se impulsa por debajo del agua (inmersión media), y con patada de libre avanza lo más que pueda, 5 repeticiones, descansa 30 segundos en cada repetición.
- Atravesando aros: se colocan aros debajo del agua, un metro de distancia uno del otro, el primero a un metro de distancia del borde, cada nadador se sumerge y avanza lo que más pueda, pasar todos los aros que sea posible.

Fase final

- Saltos al aro, no tocar el aro que está sobre el agua
- Variante: un aro acostado sobre el agua y el otro más arriba sostenido por el docente, el nadador salta en medio de los 2 sin tocarlos, es lo ideal, se pueden colocar hasta 3 aros con ayuda de un nadador u otro docente.
- Variante: el aro se coloca parado unos 10 cm sobre el agua y el nadador debe atravesar el aro sin tocarlo, lo puede hacer en clavado o como quiera.

- Variante: se colocan 2 aros parados sobre el agua y el nadador intenta pasar por el medio sin tocarlos.

CLASE # 2

Fase inicial

- Caminando con movilidad articular inferior y superior.
- Acostados practicando la respiración, inhala por boca pausa y exhala por nariz, se repite durante 2 minutos.

Fase central

- Cada estudiante con una moneda y el que avance más por debajo del agua con ella, la moneda debe empujarla con el dedo índice en el fondo de la piscina.
- Realizar apnea hasta donde más resista, 5 repeticiones cada uno.
Nota: el docente debe estar pendiente en todo momento, no pueden realizar apnea sin presencia de otra persona.
- Canguros: se sumerge en diagonal, toca el fondo con las manos y con las piernas se impulsa para salir en diagonal hacia al frente y así hasta el otro borde, 2 repeticiones.

Fase final

- Se realiza una competencia de revelos subacuáticos en equipos, cada equipo con una moneda, el primero lleva la moneda por debajo del agua hasta donde llegue, cuando salga a la superficie sale el otro compañero desde el borde en clavado o desde el borde se va en libre hasta donde quedo la moneda y la lleva hasta donde más pueda y así sucesivamente, el equipo debe planear una estrategia y dejar de último al que más aguante en apnea, gana

el equipo que lleve la moneda más rápido a la meta, Pd: es importante que el docente esté pendiente constantemente de cada nadador que esté en subacuático.

- Flexibilidad estática.

SEMANA 21

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular de miembros inferiores y superiores
- Cada nadador con careta y snorkel y una pelota de tenis de mesa
- Ejercicios de respiración: Cada estudiante se coloca la careta y el snorkel, soplar por el tubo y mantener la pelota sin dejarla caer.
- Variante: cada uno le pasa la pelota al compañero de snorkel a snorkel.

Fase central

- Realiza inmersiones usando sólo la careta.
- Realiza libre utilizando el equipo completo, la respiración la hace sólo por la boca utilizando el snorkel, es decir que no debe sacar la cabeza para respirar. Pd: Si se le entra el agua por el snorkel debe soplar fuerte para sacarla antes de tomar aire.
- Variante: utilizando el snorkel, coloca la pelotica en el hueco y sopla lo más duro que pueda.
- Se deja hundir la careta hasta el fondo de la piscina y el nadador debe ir por ella y en el fondo, antes de salir de la piscina debe ponerse la careta e inmediatamente salir,

intentarlo hasta lograrlo, las veces que sean necesarias, con descansos cortos, entre 1 y 2 minutos.

Fase final

- Flotación con gusanos, buscando la relajación.
- Flexibilidad estática.

RECOMENDACIÓN

Realizar ejercicios de buceo avanzado en niños de 7 años en adelante cuando ya ha adquirido las habilidades necesarias para realizarlo, snorkel se lanza completo al fondo de la piscina de 3 metros de profundidad.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Batalla de fuerza*: se forman 2 equipos equilibrados, se utiliza una cuerda larga resistente, en la mitad de ambos equipos se delimita el espacio con una línea dibujada en el suelo, gana el equipo que logre pasar a todos los integrantes del otro equipo al otro lado de la línea.
- *Precisión*: se cuelga un aro que quede a 2 metros del suelo, cada niño con una pelota de plástico, a una distancia de 5-10 metros lanzar la pelota e intentar meterla por el aro, cada uno cuenta cuantas veces acertó y al final tendrá una recompensa.

Fase central

- Saltar sobre el tapete flotante e intentar permanecer sobre él.

- En la piscina donde puedan tocar fondo pararse sobre las manos y extender las piernas fuera del agua.
- Realizar doble rollo hacia adelante.
- Utilizando la careta va hasta el fondo de la piscina, tocar con diferentes partes del cuerpo según la indicación del docente (con las manos, con la cola, con la espalda, con el abdomen, con los codos, con los hombros, con la cabeza), profundidad máxima 2 metros.

Fase final

- *El puente colgante*: se forman dos filas, una frente a la otra, todos colocan las manos sobre los hombros del compañero del frente formando una pasarela, por donde se ira arrastrando los nadadores por turno de uno en uno, todos deben alcanzar el fondo.
- Tiempo de juego libre.
- Flexibilidad dinámica.

SEMANA 22

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Trote descalzos en un espacio seguro, con variantes, movilidad de brazos, piernas y cadera.
- Hacer títeres con desplazamiento de frente, de lado y de espalda.
- Una pierna adelante y otra atrás con movimiento de brazos contrario al pie.

Fase central

- *Batalla de fuerza en el agua:* en una piscina donde todos toquen el fondo, se forman dos equipos y se utiliza una cuerda larga, se coloca una señal en el borde de la piscina, ¿pierde el equipo que sea llevado hasta la línea.
- Hacer patada con flecha empieza en libre y cuando necesite respirar se gira y hace patada de espalda, toma aire y vuelve a patada de libre, así sucesivamente, realiza 4 piscinas.
- *Relevos:* se organizan en parejas uno en frente del otro, realizan inmersión con la careta, cuando estén en el fondo uno sale a tomar aire y el otro espera hasta que su compañero llegue para poder salir a respirar. Cada uno realiza 10 inmersiones, profundidad de la piscina 2 mts máximo.

Variante: intentar hacerlo en grupos de 3 y hasta 4.

Fase final

- Flotación con gusanos para la relajación.
- Flexibilidad estática.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Una hilera de 10 conos, se hace zigzag desplazándose de adelante hacia atrás, entra de frente y sale de espalda.

Variante: cada dos conos el estudiante gira hacia el otro lado.

Fase central

- *Relevos:* se organizan varios equipos, cada equipo con un flotador y una cuerda que estará amarrada al otro extremo de la piscina, a la señal sale el primero de cada equipo y se desplaza halándose de la cuerda, cuando llegue debe regresar haciendo patada de libre empujando el flotador, cuando llegue sale el otro.
- Explicar, demostrar y enseñar clavados desde el borde de la piscina en posición cuclillas hasta parados.
- Clavados y en la inmersión realizar ondulación hasta donde más pueda.

Fase final

- Flotación.
- Flexibilidad estática.

SEMANA 23

CLASE # 1

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- Se ubica una hilera de 10 conos, se desplaza lateralmente con las rodillas semi flexionadas y espalda recta, avanza dos conos y regresa uno, debe tocar los conos, 2 pasadas.
- Avanza de frente dos conos y regresa uno de espalda hasta llegar al último cono.

Fase central

- Saltos en clavado desde el borde y termina la piscina en libre, luego en espalda, 2 piscinas de cada una.
- Patada de pecho por debajo del agua.
- Ondulación sub acuática hasta donde más pueda.

Fase final

- Se realizan saltos desde una plataforma más alta, máximo 2 metros, en una piscina profunda.
- Flexibilidad en parejas.

CLASE # 2

Fase inicial

- Movilidad articular céfalo caudal.
- *Barra de equilibrio:*
 1. Pasar de frente ida y regreso.
 2. Pasar de espalda.
 3. Pasar en punta de pies.
 4. Para de lado ida y regreso
 5. Competencia en parejas, se empujan con las manos y el que caiga al suelo pierde, continua el ganador.

Fase central

- Juegos con aros debajo del agua.

- Pasar por debajo de las piernas de los compañeros.
- Saltos desde el borde como quieran.
- Guerra de caballitos, se sientan en los gusanos como si fuera un caballo y se empujan entre todos, el que quede sobre el gusano es el ganador, la idea es tumbar a los que más pueda.

Fase final

- Flexibilidad en parejas.
- Compartir entre nadadores y docentes, se organiza por grupos y cada uno debe llevar algún ingrediente para preparar una ensalada de frutas, pueden jugar a lo que quieran en el agua y disfrutar de una deliciosa ensalada de frutas.

SEMANA 24

FESTIVAL DEPORTIVO Y LÚDICO (Se realizan las mismas actividades de la semana 1).

6. Conclusiones

- El festival infantil resulta de gran importancia para evaluar en un principio las falencias y las fortalezas del niño para iniciar de forma más personalizada el proceso de enseñanza. Al final del proceso este mismo festival servirá para observar el progreso de la formación de cada niño. Además es importante esta actividad pues se logra una socialización entre el niño, los padres y los profesores para fortalecer el vínculo emocional importante para el proceso de enseñanza.
- El cronograma es indispensable para la correcta distribución del tiempo aplicado a la estimulación de cada habilidad motriz del niño dependiendo de la primera evaluación llevada a cabo dentro del festival lúdico deportivo infantil. El cronograma también debe obedecer a un orden específico que empezaría con una familiarización con el medio acuático y termine con procesos mucho más complejos como el buceo.
- Las sesiones de clase que se describen en este trabajo están fundamentadas en la experiencia previa que hemos tenido tanto en el medio académico universitario como en nuestra práctica profesional exigida por la licenciatura y también en el campo deportivo a nivel personal. Esto nos permite plasmar nuestra experiencia en cada clase sin caer en la reproducción textual de libros o manuales de natación.

7. Recomendaciones

- Dentro del Festival infantil se recomienda que su planeación varié dependiendo de los materiales con los que se cuente. Ante todo está la seguridad por lo cual es necesario que se disponga de personal capacitado para la observación y vele por la seguridad de los niños dentro de cada actividad. Prever situaciones de riesgo en las actividades que puedan generar caídas o lesiones y contar con materiales que amortigüen los golpes en superficies duras. Es importante la participación de los padres en el Festival Infantil para crear confianza y motivación dentro de los niños y de esta forma introducir al niño de la manera más apropiada en el proceso de enseñanza.
- El cronograma puede variar dependiendo de la capacidad motriz del grupo de niños o del tiempo que se disponga dentro del lugar o institución donde se vaya a implementar este proceso de enseñanza. El número de sesiones por cada habilidad motriz puede variar dependiendo del progreso de los niños, de ser necesario se repetirán sesiones si se cree que no se ha alcanzado el objetivo de la habilidad motriz trabajada.
- Se recomienda a los profesores o personas interesadas que vayan a seguir este modelo en su proceso de enseñanza que obtengan los conocimientos necesarios para el desarrollo psicomotriz del niño de las edades que maneje. Recordar que siempre se debe ir de lo sencillo a lo complejo y personalizar los procesos de enseñanza tanto en niños con pocas capacidades motrices como para los más avanzados.

Referencias

- Blázquez, D. y Ramírez, F. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Le Camus, J. (1993). *Las prácticas acuáticas del bebé*. Barcelona: Paidotribo.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE.
- Cirigliano, P. M. (1989). *Iniciación acuática para bebés: fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Del Castillo, M. (1992). Los bebés y el agua: una experiencia real. *Comunicaciones Técnicas*, 1, 15-21.
- Costill, D., Maglischo, E. y Richardson, A. (1992). *Handbook of Sports Medicine and Science: Swimming*. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Edwards, M. (dir.). (2010). *El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años. Tiempo de crecer*. Santiago: Unicef.
- Fouace, J. (1980). *Nadar antes que andar*. Madrid: Paraninfo.
- Franco, P. y Navarro, F. (1980). *Natación: habilidades acuáticas para todas las edades*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. (E. Nieto, trad.). Barcelona: Paidotribo.
- Guerrero, R. (1991). *Guía de las actividades acuáticas. Instalación y recursos: los programas*. Barcelona: Paidotribo.

- Hernández, S. (2015). *Entrenamiento propioceptivo para la remada de soporte en vertical en natación sincronizada*. (Tesis doctoral). Repositorio universitario institucional de recursos abiertos RUIdeRA, Universidad de Castilla La Mancha.
(URI: <http://hdl.handle.net/10578/7382>).
- Jardí i Pinyol, C. (2002). *Movernos en el agua*. Barcelona: Paidotribo.
- JuanHdez. (2016). *Etapas del desarrollo cognitivo*. Recuperado de <https://temadepsicologia.com/2016/05/22/etapas-del-desarrollo-cognitivo/>
- De Lanuza, F. y Torres, A. (2009). *1060 ejercicios y juegos de natación*. Barcelona: Paidotribo.
- Mankarenko, L. P. (1983). *El nadador joven*. Moscú: Vneshtorgizdat.
- Martínez, C. (2012). *Desarrollo motor de 3 a 7 años*. Recuperado de <http://cdiatavanza.blogspot.com.co/2012/07/desarrollo-motor-de-3-7-anos.html>
- Moreno, J. A. y Borges, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (s. f.). *El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil*. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/juegoinf.pdf>
- Navas, M. (2006). *Fichero de juegos para la piscina*. Barcelona: INDE.
- Rico, I. (1972). *Metodología de la enseñanza de la natación*. (Tesis de pregrado). Archivo digital UPM (http://oa.upm.es/16132/1/Isabel_Rico_Sanchez.pdf)
- Numminen, P. y Sääkslahti, A. (1998). Water as a stimulant for infants motor development. *Biomechanics and Medicine in Swimming*. Jyväskylä (Finland), 28-2 june-july.
- Pansu, C. (2010). *Bebés nadadores: adaptación al medio acuático del niño de 0 a 6 años*. Madrid: Tutor.
- Pédroletti, M. (2007). *Actividades acuáticas infantiles: del descubrimiento a las primeras*

brazadas. Barcelona: Octaedro.

Rodomista, K. (2007). *101 juegos de piscina: diversión y preparación física para los nadadores de todos los niveles*. Madrid: Neo Person.

Saavedra, P., Coronado, R., Chávez, D., Díez, M., León, S., Granados, R., Escudero, M. (2003). Relación entre fuerza muscular y propiocepción de asintomáticos. *Revista mexicana de medicina física y rehabilitación*, 15(1), 17-23.

Sarmiento, P. y Montenegro, M. (1992). *Adaptación al medio acuático: Un proyecto educativo*. Lisboa: APTN.

Gutiérrez, L. (2016). *Anàlisi del contacte plantar i l'equilibri en bipedestació estàtica en joves amb la Síndrome de Down sotmesos a un programa d'activitat física basat en la dansa*. (Tesis doctoral). Catàleg Col·lectiu de les Universitats de Catalunya. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10803/352473>

Moreno, J. A., Abellán, J. y López, B. (2003). *El descubrimiento del medio acuático de 0 a 6 años*. Recuperado de <https://www.um.es/univefd/descubrimiento.pdf>

Tarantino, F. (2004). *Propiocepción: introducción teórica*. Recuperado de <https://www.efisioterapia.net/articulos/propiocepcion-introduccion-teorica>

Vargas, M., Báez, A. y Ramírez, E. (2012, noviembre 22-23). *Efectividad de un programa de ejercicios de reprogramación neuromotriz mediante realidad virtual en la mejora del equilibrio estático y dinámico en bipedestación*. Conferencia presentada en el XII congreso nacional Setla, Vigo, Sociedad española de traumatología laboral.

Wikipedia. (s. f.). *Propiocepción*. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Propiocepción>