



Propuesta Metodológica Para El Proceso De Enseñanza De
Habilidades Básicas De La Natación, En Infantes Con Trastorno de
Atención e Hiperactividad (TDAH)

Moreno Ríos Steeven

Ortiz Diaz Angie Paola

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Trabajo de Grado 2024



Propuesta Metodológica Para El Proceso De Enseñanza De Habilidades
Básicas De La Natación, En Infantes Con TDAH

Moreno Ríos Steeven

OrtizDíaz Angie Paola

Director:

Carrillo Arango Hugo Alejandro

Universidad del Valle
Instituto de Educación y Pedagogía
Trabajo de Grado 2024

Contenido

Resumen.....	10 y 11.
Presentación.....	13 y 14.
1. Identificación de la Situación Problemática.....	13 al 15.
2. Objetivos.....	15.
2.1 <i>Objetivo General</i>	15.
2.2 <i>Objetivos Específicos</i>	15.
3. Capítulo I. Marco Teórico y Estado del Arte.....	15 al 28.
3.1 <i>Fundamentos Sobre el TDAH en Niños</i>	15 al 18.
3.2 <i>Estudios Sobre los Efectos de la Práctica Deportiva Sobre el TDAH o sobre la Atención y la Concentración</i>	18 al 21.
3.3 <i>La Natación u Otros Deportes Como Medio Para Mejorar la Atención y la Concentración</i>	21 al 25.
3.4 <i>Aspectos Fisiológicos y Adaptaciones Neuronales en el Entrenamiento de Natación</i>	25 al 28.
4. Metodología Para la Creación de la Propuesta.....	28 al 31.
4.1 <i>Población</i>	30.
4.2 <i>Objetivo</i>	31.
4.3 <i>Contenidos</i>	31.
4.3.1 <i>Familiarización y adaptación al medio</i>	31.

4.3.2 Aprendizaje de las habilidades básicas para la supervivencia...	31.
4.4 <i>Tiempos</i>	31 al 32.
4.5 <i>Evaluación</i>	32.
4.6 <i>Cronograma</i>	32 al 35.
4.7 <i>Herramientas</i>	35 al 37.
4.7.1 <i>Monday</i>	35 al 37.
4.8 <i>Medios Estratégicos Para Tener en Cuenta, Para Mantener la Atención y Concentración del Niño Con TDAH en Medio de una sesión de Clase</i>	37 al 39.
5. Capítulo II. Recomendaciones Encontradas en la Revisión Bibliográfica.....	39 al 41.
6. Capítulo III. Sustento Pedagógico y Metodológico de la Propuesta.....	41 al 42.
6.1 <i>Adaptación al Medio</i>	42.
6.2 <i>Dominio del Medio</i>	42.
6.3 <i>Iniciación Deportiva</i>	42 y 43.
6.4 <i>Mejora de la Atención y Concentración</i>	43.
6.5 <i>Control del Impulso y la Regulación Emocional</i>	43.
6.6 <i>Mejora la Habilidad Motora y la Coordinación</i>	43.
6.7 <i>Estimulación Sensorial y Regulación</i>	43 y 44.
6.8 <i>Fomento la Autoestima y la Confianza</i>	44.
6.9 <i>Mejora de la Socialización y Trabajo en Equipo</i>	44.

6.10	<i>Ciclo 1</i>	44.
6.11	<i>Ciclo 2</i>	44.
6.12	<i>Ciclo 3</i>	45.
7.	Conclusiones.....	47 al 50.
8.	Referencias.....	51 al 53.
9.	Anexos.....	54 al 75.
9.1	<i>Propuesta de un macrociclo para la enseñanza de las habilidades básicas de la natación, para niños de 6 a 12 años con síndrome de TDAH</i>	54.
9.2	Anexo 1. Ciclo 1, semana 1.....	55.
9.3	Anexo 2. Ciclo 1, semana 2	56.
9.4	Anexo 3. Ciclo 1, semana 3	57.
9.5	Anexo 4. Ciclo 1, semana 4	58.
9.6	Anexo 5. Ciclo 2, semana 1	59.
9.7	Anexo 6. Ciclo 2, semana 2.....	60.
9.8	Anexo 7. Ciclo 2, semana 3	61.
9.9	Anexo 8. Ciclo 2, semana 4	62.
9.10	Anexo 9. Ciclo 2, semana 5.....	63.
9.11	Anexo 10. Ciclo 2, semana 6.....	64.
9.12	Anexo 11. Ciclo 2, semana 7.....	65.

9.13	Anexo 12. Ciclo 2, semana 8.....	66.
9.14	Anexo 13. Ciclo 3, semana 1.....	67.
9.15	Anexo 14. Ciclo 3, semana 2.....	68.
9.16	Anexo 15. Ciclo 3, semana 3.....	69.
9.17	Anexo 16. Ciclo 3, semana 4.....	70.
9.18	Anexo 17. Ciclo 3, semana 5.....	71.
9.19	Anexo 18. Ciclo 3, semana 6.....	72.
9.20	Anexo 19. Ciclo 3, semana 7.....	73.
9.21	Anexo 20. Ciclo 3, semana 8.....	74.
9.22	Anexo 21. QR de acceso del Excel de planeación.....	75.
9.23	Anexo 22. QR de acceso de la página web Monday.....	76.

Lista de Tabla

Tabla 1. Recopilación de información de las referencias bibliográficas..... 20.

Tabla 2. 1er ciclo - Familiarización y adaptación al medio 33.

Tabla 3. 3er ciclo - Respiración, flotación y desplazamiento 34.

Tabla 4. 3er ciclo - Saltos, inmersiones y refuerzo 35.

Lista de Imágenes

Imagen 1. Primera Parte App Virtual Monday	36.
Imagen 2. Segunda Parte App Virtual Monday	37.
Imagen 3. Certificado Ciclo	46.
Imagen 4. Certificado Ciclo 2.....	46.
Imagen 5. Certificado Ciclo 3.....	47.

Índice de abreviaturas

Abreviatura	Significado
Et al.,	Y otros
FC	Frecuencia cardiaca
VO2max	Consumo máximo de oxígeno
AF	Actividad Física
TDAH	Trastorno de atención e hiperactividad
C-HIIT	Entrenamiento cooperativo de intervalos de alta intensidad
No C-HIIT	Grupo control no recibió intervención
CA	Áreas Corticales
MTP	Metilfenidato

Resumen

El presente trabajo desarrolla una propuesta metodológica para la enseñanza de habilidades básicas de natación en infantes con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Este trastorno neuropsicológico afecta diversas áreas del desarrollo infantil, especialmente la atención, concentración y habilidades motrices. A través de una revisión bibliográfica, se exploran enfoques y metodologías empleadas en la enseñanza de niños con TDAH en disciplinas deportivas, particularmente natación.

La metodología se basa en estrategias inclusivas que promueven un ambiente de aprendizaje seguro, estructurado y motivador, adecuado para infantes con TDAH. Entre las estrategias destacan el uso de refuerzos positivos, la segmentación de tareas en pasos pequeños, la creación de rutinas claras y la incorporación de actividades lúdicas que mantienen el interés y la atención.

El programa diseñado busca no solo el aprendizaje de habilidades básicas, sino también fomentar la autoestima, mejorar la capacidad de concentración y reducir la impulsividad, aspectos fundamentales para el desarrollo integral de los niños con TDAH. Los resultados esperados incluyen mayor inclusión y participación en actividades deportivas, así como mejor calidad de vida.

Este trabajo aporta una herramienta práctica para instructores de natación y contribuye al campo de la educación inclusiva, ofreciendo un modelo replicable en otras disciplinas y contextos educativos. Además, se incluyen anexos con materiales complementarios como cronogramas, fichas de evaluación y guías de actividades, que sirven como herramientas prácticas para instructores y profesionales de la educación física.

Palabras claves: Procesos metodológicos, natación para niños, juegos acuáticos, trastorno de TDAH, características de los niños

Presentación

En medio de la enseñanza de algún deporte se acostumbra a enfrentar desafíos que obligan a los entrenadores a capacitarse para poder asumir su rol con la mayor eficiencia posible. Uno de tantos es lograr la adherencia de los deportistas, desde su fase inicial y más aún cuando estos presentan trastornos que limitan el proceso de su desarrollo. Tanto en natación como en otros deportes existen casos poco comunes de niños con el trastorno de TDAH. En este caso, el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que se asienta en un complejo patrón genético debido a la variación de diversos genes, implicados en la regulación de las catecolaminas (CA: Adrenalina, noradrenalina y dopamina). Diferentes aspectos son los causantes, tales como, el alcohol y tabaco consumido por la gestante en la edad fetal, o la exposición a altos niveles de plomo. Se puede clasificar de acuerdo con los síntomas que se presente entre ellos se encuentran problemas de atención y organización, impulsividad e hiperactividad, también dificultades en la memoria a corto plazo, problemas con el tiempo en realizar alguna tarea y trastornos en la concentración mental. El TDAH es cambiante con el tiempo y afecta el desarrollo del niño de diferentes formas, a pesar de que no tiene cura, se puede controlar (ejercicio, fármacos, etc.) y en algunos casos remitir (Carriedo Cayón, 2014).

La AF influye positivamente en el tratamiento en personas con TDAH, a tal punto que disminuye la medicación de muchos. Michael Phelps, nadador olímpico, ofrece un caso de estudio de alguien, comprobando que se puede utilizar la AF como forma de eliminar la medicación prescrita. (Dail &

Smith, 2016)

Por lo anterior, para la propuesta metodológica en el proceso de enseñanza de habilidades básicas de la natación, en infantes con TDAH se estudió las generalidades de este tipo de trastorno para su correcto abordaje desde la práctica de la natación u otros deportes. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de los diferentes estudios, tipos de entrenamiento, metodologías empleadas para la enseñanza en el aprendizaje de cualquier tipo, en niños con TDAH.

La propuesta metodológica se basa en la creación de un programa de natación el cual permita mejorar el desarrollo de las habilidades que se le dificultan a los niños con TDAH, las cuales son físicas y sociales. Esto con el fin de que el niño pueda tener un progreso óptimo e ir creciendo paulatinamente con su vida social positiva, al mismo tiempo en el que adquieren las habilidades básicas de la natación.

1. Identificación de la Situación Problemática

Por lo general el TDAH afecta diversos ámbitos sociales, físicos entre otros.

En lo que respecta a las habilidades físicas, tienden a tener muy baja su capacidad de movimiento, tanto en las motrices finas, como en las gruesas el desarrollo es muy inferior en especial la coordinación bimanual.

En los procesos sociales, el comportamiento y la atención afectan de

manerasignificativa el aprendizaje, la comunicación, alteraciones del sueño, agresividad, autocontrol, depresión, ansiedad, entre otros, conllevando a una calidad de vida no muy positiva.

Con todo ello, en las clases de natación como en deportes en conjunto especialmente, existen concurridas declinaciones por parte de los padres en los cursos, debido al poco avance que obtienen los niños que presentan el TDAH. Esto gracias a la poca preparación de los instructores para saber proceder metodológicamente en la enseñanza a infantes con este tipo de trastorno, igualmente la falta de competencia para proponer a los padres el manejo para el adecuado apoyo de estos niños.

Por tal razón, los profesores han tenido que incurrir en la improvisación en los procesos de enseñanza, ya que pierden el hilo a seguir en cada sesión, por lo cual se frecuentan múltiples errores a la hora de poner en marcha un plan de enseñanza para las habilidades básicas en la natación u otros deportes con niños que presentan TDAH y por consecuencia ellos no logran acoplarse a la metodología convencional empleada. Por ende, esto les genera frustración, ya que pierden el interés de aprender nuevas habilidades motrices para su diario vivir.

Así que, trayendo a colación la experiencia que se ha tenido en el transcurrir de las clases de natación empleadas en la ciudad de Cali, se ha presentado dificultad para la enseñanza en niños que presentan el TDAH. Por esta razón, obstaculiza el proceso de aprendizaje de las habilidades básicas de la natación. Por tanto, conlleva a los niños a la deserción de dicha actividad deportiva u

otras.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Diseñar una propuesta metodológica para el proceso de enseñanza de las habilidades básicas de la natación para niños que presentan el TDAH

2.2 Objetivos Específicos

2.2.1 Realizar una revisión bibliográfica sobre el TDAH en niños y los fundamentos metodológicos para la enseñanza de disciplinas deportivas.

2.2.2 Definir los contenidos específicos para el desarrollo de clases de natación enfocadas en la enseñanza de habilidades básicas como respiración, flotación y desplazamiento en niños con TDAH.

2.2.3 Desarrollar una fundamentación pedagógica y metodológica que oriente la implementación de las estrategias recomendadas para la enseñanza de estas habilidades en niños con TDAH.

3. Marco Teórico y Estado del Arte

3.1 Fundamentos sobre el TDAH en niños.

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo el cual representa el trastorno

neuropsicológico (Shapiro Sánchez, 2020), este es más frecuente en niños y adolescentes, pero en muchos casos persiste hasta la edad adulta. También el TDAH se considera un trastorno multifactorial ocasionado tanto por factores genéticos como ambientales (Muñoz-Suazo, y otros, 2019).

Además, se dice que la prevalencia del TDAH en niños y adolescentes es del 8-11%, con una relación hombre-mujer de 3:1, lo cual indica que el sexo masculino es más tendente a padecer dicho trastorno. El trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) se caracteriza por un patrón continuo de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que afecta el desempeño o desarrollo. La inatención se refleja en dificultad para mantener el enfoque, falta de persistencia y desorganización, mientras que la hiperactividad implica un movimiento excesivo e inapropiado, como hablar en exceso o estar inquieto. En adultos, puede presentarse como agitación extrema. La impulsividad se manifiesta en acciones rápidas sin pensar en los riesgos, como tomar decisiones importantes sin evaluar las consecuencias. El TDAH se origina en la infancia. Y para el diagnóstico es necesario que algunos síntomas se presenten antes de los 12 años y en varios entornos, como el hogar y la escuela. Es común que los síntomas varíen según el contexto, siendo menos evidentes en situaciones nuevas o cuando hay supervisión cercana o recompensas frecuentes, según (Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders. Fifth Edition), algunos criterios de diagnóstico son:

- ***Impulsividad e hiperactividad:*** Se mueve inquietamente, se levanta en situaciones inapropiadas, corre en exceso, no juega tranquilamente, habla en exceso, responde de forma inesperada, no espera su turno, interrumpe a

los demás y parece impulsado por un motor.

- **Inatención:** No presta atención a los detalles, le cuesta mantener la atención, parece no oír, no termina los trabajos, tiene dificultad para organizarse, evita las tareas que requieren un esfuerzo mental, pierde cosas, se distrae con facilidad por causa de estímulos externos, y olvida las actividades cotidianas.

Además, otros aspectos a tener en cuenta en los síntomas anteriormente mencionados es que estos deben estar presentes por más de 6 meses; el niño debe manifestar la presencia de 6 o más síntomas de desatención y/o hiperactividad- impulsividad; deben presentarse en 2 o más situaciones como, por ejemplo: en la escuela, hogar, reuniones sociales, entre otras. Debe existir un significativo impedimento social, académico y/u ocupacional; por último, pero no menos importante debe realizarse un diagnóstico diferencial con otros trastornos psiquiátricos.

Debido a todo esto, hay que tener presente que los niños que padecen este trastorno tienen la incapacidad de regular y guiar la atención de forma eficiente, también la dificultad para evitar la información irrelevante, por lo tanto, se aburren con mucha facilidad al exponerse a medios de enseñanza convencionales. Por otro lado, existen consecuencias en los niños que no se trata este tipo de trastorno, estas consecuencias incluyen: problemas académicos (mayor tasa de repetición de grado, suspensiones o expulsiones, requerimiento de educación especial), deterioro de la calidad de vida psicosocial (menos amigos, disfunción familiar), mayor tasa de delincuencia, mayor riesgo de lesiones y accidentes,

mayor riesgo de adicción y consumo de sustancias ilícitas (Shapiro Sánchez, 2020).

3.2 Estudios sobre los efectos de la práctica deportiva o AF, sobre el TDAH(TDAH) o sobre la atención y la concentración.

En ámbitos generales el deporte o la AF, tiene grandes impactos positivos sobre el individuo que lo practica, trayendo enormes beneficios en su salud mental, física y emocional. Ya que trae un equilibrio a nivel fisiopatológico, manteniendo en la medida de lo posible a la persona dentro de los rangos de normalidad, como por ejemplo en términos fisiológicos se logra tener una frecuencia cardíaca (60-100 LPM) y presión arterial (120/80 mm Hg) estables, al igual que lograr la homeostasis (Capacidad del organismo para mantenerse internamente estable por medio del metabolismo y así poder responder a los estímulos externos).

Por ende, en el caso de individuos que padecen TDAH, son personas que tienen un desequilibrio en la producción de las CA, y en respuesta a la realización de ejercicio físico, estas hormonas desde el punto de vista de neurotransmisores están implicadas en el control de un gran número de acciones fisiológicas y metabólicas relacionadas con el mantenimiento de la homeostasis. En este sentido, el ejercicio físico el cual da lugar a un aumento de la actividad simpática supone un aumento de la concentración de las CA. Por esta razón, tanto la alimentación como el ejercicio físico son sumamente importantes para la conservación de los valores óptimos de estas hormonas, así como de otros valores en nuestro metabolismo los cuales son necesarios mantener para un buen estado de salud.

Según el artículo (Muñoz-Suazo, y otros, 2019) se ha demostrado con estudios científicos, como el ejercicio físico como método alternativo resulta provechoso para tratamientos en beneficio de las personas con TDAH. Además, se ha podido apreciar mejoras cognitivas asociadas a un aumento de la liberación de factores neurotróficos (BDNF). Por tal motivo, con una frecuencia alta en la práctica deportiva también se mejora la plasticidad sináptica. Gracias a que, se puede obtener estos efectos positivos con la práctica deportiva o AF para complementar el tratamiento con el fin de mejorar la condición de las personas con TDAH, se puede reducir el manejo farmacológico, tales como el uso de psicoestimulantes como el metilfenidato (MTP) y atomoxetina (José A. Medina, 2010). Ya que por un lado es difícil sostener su alto costo y además con el tiempo estos pueden traer

efectos adversos en los individuos. (Muñoz-Suazo, y otros, 2019) (Shapiro Sánchez, 2020) (Dail & Smith, 2016) y (Da Silva, y otros, 2020).

Cabe resaltar que no se encontró en la revisión bibliográfica hasta el momento, sino sólo tres estudios y un artículo en los que se demuestran efectos de la AF sobre el TDAH o sobre la atención y concentración. Siendo estos efectos positivos desde varios componentes. Por lo tanto, se recopiló la información en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Autores	Año	Título	Tipo	Objetivo	Sujetos	Metodología	Resultados	Conclusión
Muñoz-Suazo, D., et al	2019	Mejora de la atención en niños con TDAH tras intervenciones físicas deportivas dirigidas	Estudio	Evaluar si la AF mejora la función cognitiva de pacientes en edad escolar con TDAH.	13 participantes de 5 a 15 años (grupo de intervención), mientras que otros 11 (de 5 a 15 años, grupo control). En total 24 participantes.	Se estudia el efecto de una AF* deportiva dirigida en 6 semanas. Duración consistente en 2 sesiones de 1 hora por semana, realizando juegos aeróbicos a una intensidad aprox. de 60%-70% del VO2máx. Con objeto de identificar la intensidad de las tareas desarrolladas, se utilizó la Escala de Borg de Esfuerzo Subjetivo Percibido (Borg, 1970, 1982). Por medio de la Escala Magallanes de Atención Visual (EMAV) se evaluó los resultados.	Hubo mejora significativa en la calidad de la atención en los participantes del grupo de intervención, a diferencia del otro. Los resultados sugieren un efecto positivo de la realización de ejercicio físico sobre la calidad de la atención.	La AF mejora la atención en niños con TDAH. •La intervención deportiva dirigida en el ámbito escolar podría ser un tratamiento complementario al farmacológico •Aumentar las horas de AF en el colegio y contar con profesionales del deporte que dirijan estas actividades puede mejorar la evolución clínica de pacientes con TDAH.
Suarez-Manzano, S., et al	2022	Efecto del C-HIIT sobre control inhibitorio y comportamiento de jóvenes diagnosticados TDAH	Estudio	Evaluar los efectos crónicos de un programa de 10 semanas de C-HIIT sobre el control inhibitorio y el comportamiento de niños y adolescentes con TDAH.	La muestra final fue de 52 jóvenes con TDAH, con una edad media de 10.13 ± 2.68 años (rango= 6-16) y un IMC de 17.24 ± 3.00kg /m2 (p=0.659).	24 jóvenes fueron grupo control y 28 jóvenes el grupo experimental, que realizó C-HIIT 16 min/sesión, dos sesiones/semana, durante 10 semanas) monitoreándola intensidad con Seego Realtrack Systems®. El control inhibitorio (inhibición e interferencia) se midió mediante la versión en español del Stroop Color and Word Test, y el comportamiento en el aula (hiperactivo-impulsivo, desatento, trastorno de conducta y TDAH) mediante la escala EDAA para profesores. Se utilizó un ANOVA dos grupos (No C-HIIT vs C-HIIT) × dos tiempos (pretest vs. Post-test) para analizar los resultados.	El análisis univariante, sobre la medida post, mostró que los participantes del grupo experimental redujeron el comportamiento TDAH un 13% respecto al grupo control (no C-HIIT: 84.54 ± 10.26 vs. C-HIIT: 73.61±19.37, p = .016; de Cohen = .705).	Se concluye que participar en un programa de al menos 10 semanas (dos sesiones semanales de 16 min de C-HIIT) mejora el control inhibitorio y la conducta en la escuela.
Suarez-Manzano, S., et al	2021	Efecto crónico del C-HIIT sobre la calidad del sueño y atención selectiva en jóvenes TDAH	Estudio	Conocer los efectos de un programa de entrenamiento C-HIIT de 10 semanas, 2 sesiones/semana, y 16 minutos cada sesión, sobre la calidad del sueño y la atención selectiva en niños diagnosticados con TDAH.	Participaron 52 escolares diagnosticados de TDAH (10.13 ± 2.68 años). Se asignaron 24 al grupo de control (11 niñas) y 28 al grupo experimental (17 niñas).	La calidad del sueño se midió con la prueba de Pittsburgh y la atención selectiva con la prueba d2. El estudio empleó un diseño cuasiexperimental de medidas pre - post con intervención. Con dos grupos, el No C-HIIT (n=24) sin intervención y el C-HIIT(n=28) que realizó un calentamiento de 6 minutos seguido de 16 minutos de C-HIIT monitorizado y vuelta a la calma -8 minutos- (Suarez-Manzano et al., 2018a) durante un total de 10 semanas de intervención. Se realizaron dos mediciones. La medición pre, se realizó una semana antes de la intervención y la medición post, se realizó una semana después de la finalización del programa C-HIIT	Tras el programa de intervención, el grupo C-HIIT mejoró significativamente la calidad del sueño frente al grupo de control (2.93±1.762 vs. 6.88 ± 2.643, p< 0.001). El grupo C-HIIT mejoró significativamente su nivel de atención selectiva (pre: 42±30.21 vs. post: 64.21 ± 30.57; p<0.001), mejorando un 21.16% respecto al inicio del estudio.	Se concluye, que un programa de C-HIIT aplicado durante al menos 10 semanas en jóvenes con TDAH mejora significativamente su calidad de sueño y la medida de atención, sin embargo, los efectos sobre la concentración y el índice de variación no son concluyentes.
López, L., et al	2015	Efectos de un programa de AF en la imagen corporal de escolares con TDAH	Artículo	Estudiar los efectos de un programa de AF sobre la imagen corporal de un grupo de escolares con TDAH.	12 escolares (12 niños), entre los 7 y los 12 años.	La imagen corporal se ha medido mediante las siluetas de Stunkard. El procedimiento ha sido: pretest, intervención y post-test. La intervención ha consistido en 2 días a la semana de AF, 60 minutos al día, durante 12 semanas.	Se han producido mejoras significativas en la imagen corporal (p=0,039).	El programa utilizado es eficaz para mejorar la imagen corporal de niños con TDAH.

*AF: Actividad Física. *TDAH: Trastorno de atención e hiperactividad. *C-HIIT: entrenamiento cooperativo de intervalos de alta intensidad. *No C-HIIT: grupo control, no recibió intervención (Muñoz-Suazo, y otros, 2019) (Suárez Manzano, Belchior de Oliveira, Rusillo Magdaleno, & Ruiz Ariza, 2022) (Suárez Manzano, López Serrano, Abu-Helal Jadallah, & Yela Pantoja, 2021) y (López Sánchez, López Sánchez, & Díaz Suárez, 2015)

En la tabla se puede apreciar los diferentes resultados que se obtuvieron en los estudios, destacamos del primer estudio como generó un impacto positivo en componentes como la atención y la disminución de tratamientos farmacológicos, además de la mejora en la evolución clínica de los pacientes. Del segundo estudio conviene enfatizar como por medio de AF se realiza un impacto muy relevante en el control inhibitorio y por consiguiente un efecto beneficioso en el ámbito escolar. En el tercero podemos encontrar como la calidad del sueño mejora y su nivel de atenciones más productivo, finalmente del artículo es muy importante destacar cómo la imagen corporal en los niños denota una gran relevancia lo que conlleva a que sea más importante para ellos y por consiguiente resulta fructuoso.

3.3 La natación u otros deportes como medio para mejorar la atención y la concentración.

En cualquier ámbito de la educación se afronta la dificultad de poder incluir todas las necesidades de los aprendices, esto debido a que en muchas ocasiones las sesiones de clase tienden a olvidar el principio de la inclusión, pretendiendo que los aprendices se adapten a las estructuras, currículo y maestros, cuando esto debería ser, al contrario. Ya que cada aprendiz es diferente y aún más si se tiene en cuenta en el caso de presentar el TDAH.

Por lo tanto, es importante que en cada clase de natación u otras modalidades deportivas se aplique el principio de inclusión. Por otro lado, en el caso de la natación como AF busca mejorar los diferentes aspectos que abarca el ámbito físico y social, conllevando a múltiples beneficios en pro al buen desarrollo del

practicante, entonces es necesario definir la palabra natación y sus habilidades básicas:

De acuerdo con lo encontrado en la siguiente referencia bibliográfica, Natación es definida por el Diccionario Enciclopédico del Siglo XXI como “deporte que consiste en mantenerse sobre la superficie del agua, moviendo brazos y piernas, y utilizando para ello los estilos de crol, braza, mariposa y espalda.”

Por consiguiente, de este deporte se pueden destacar beneficios importantes como los siguientes:

- Mejora el desarrollo físico, psicológico, y adaptación del niño
- Las capacidades motrices y agilidad coordinativas se desarrollan positivamente para la actividad acuática.
- Hay mejoras en aspectos como la autoestima, autonomía y la socialización.

Es importante señalar que esto es hablando en el ámbito de la natación, puesto que no todos los deportes proporcionan beneficios para la mejoría de los niños con TDAH, ya que por ejemplo los deportes en conjunto como el fútbol, el baloncesto, balonmano... Debido a su estructura, al tener que formarse por un alto número de integrantes, se le es difícil a los entrenadores generar el lazo de enseñanza directa con estos niños, los cuales su atención es muy dispersa y se requiere de una enseñanza más enfocada en ellos. En cambio, los deportes que tienden a ser más beneficiosos son los que pueden estar conformados por grupos pequeños o individualmente, como lo es la natación, la cual permite obtener los beneficios

anteriormente mencionados. (Víserda Pastor).

Las habilidades básicas de la natación son las capacidades motrices que permiten la supervivencia en el medio acuático las cuales son:

- Respiración
- Flotación
- Desplazamiento o locomoción
- Saltos
- Inmersión

Además, el medio acuático, de acuerdo con el artículo (Da Silva, y otros, 2020) es óptimo para minimizar las distracciones en el entorno de aprendizaje, debido a que el agua crea una barrera acústica natural que bloquea el ruido, esta puede ser una forma eficaz de filtrar los factores externos que puedan generar inatención y desconcentración. Según el mismo artículo, cuando un nadador entra en el agua, el mundo exterior desaparece. Teniendo en cuenta que al estar en el agua con otras personas pueden generar factores distractores como la creación de turbulencias en el medio acuático y aquellos elementos de distracción son minimizados, lo que conlleva

a una mejor atención siguiendo el patrón cíclico de los movimientos de la natación, mejorando la concentración para realizar la actividad motriz con mayor eficacia, resaltando que el agua es un inhibidor sensorial (Dail y Smith, 2016).

Por eso es importante crear buenos entornos de aprendizaje para minimizar los factores de distracción, recordando que la natación es una habilidad motora cerrada y relativamente predecible, lo cual fomenta el éxito y ayuda a desarrollar el control de la atención y la hiperactividad de los niños.

La participación en diferentes deportes trae numerosos beneficios en el ámbito general del que lo practica, eso sí teniendo en cuenta a cada individuo como un ser único, es decir, varían de acuerdo con la persona. Cabe destacar por ejemplo efectos positivos como mejora de la concentración e impulsividad. Como en algunas actividades deportivas las estructuras que se llevan a cabo para el desarrollo de la sesión, esto conlleva a mejorar la atención del que lo practica de cierta manera. Se debe tener en cuenta el tipo de deporte a practicar, ya que como se mencionó anteriormente puede variar como, por ejemplo:

- Correr o nadar que tienen movimientos muy constantes permiten orientar y ordenar esa energía de más que se tiene con el TDAH
- Los deportes en conjunto hacen que la interacción social crezca.

Como todo deporte, la frustración es algo inherente, en especial cuando el TDAH está presente, ya que la habilidad motora o las diversas reglas que tienen pueden generar esa faceta en ellos, entonces el enfoque pedagógico es muy importante en estos casos, puesto que esto hará que no lo abandonen y se sientan cómodos cuando se practique. Es importante anotar que ellos deben estar en una actividad donde les guste estar, desde los deportes en conjunto hasta los deportes

individuales y así poder destacar en estos.

3.4 Aspectos Fisiológicos y Adaptaciones Neuronales en el Entrenamiento de Natación.

El entrenamiento de natación para niños con TDAH no solo contribuye al desarrollo motor, sino que además induce adaptaciones fisiológicas y neuronales. Estas adaptaciones son esenciales para mejorar la regulación de la atención, el control de impulsos y la estabilidad emocional, aspectos afectados en el TDAH.

• Adaptaciones Neuromusculares y Sistema Nervioso

La práctica de la natación promueve la mielinización, el proceso mediante el cual las fibras nerviosas se recubren para mejorar la transmisión de impulsos eléctricos en el cerebro y el cuerpo, lo cual es esencial para un control motor adecuado (Rodríguez, 2016). Estas adaptaciones neuromusculares fortalecen las conexiones entre el sistema nervioso central y los músculos, permitiendo una mejor respuesta motora en el medio acuático.

Además, la práctica constante ayuda a consolidar conexiones neuronales, adaptando el cerebro a actividades que requieran precisión y control. Esto se traduce en una mejora de habilidad como la flotación y el desplazamiento en el agua, que son esenciales para la enseñanza de las habilidades básicas de natación.

- ***Neurotransmisores y Regulación de la Atención***

Durante el ejercicio aeróbico, el cuerpo libera dopamina, serotonina y noradrenalina, neurotransmisores clave para la regulación de la atención y la estabilidad emocional. Estos compuestos químicos son particularmente beneficiosos para niños con TDAH, ya que promueven un estado de calma y mejoran el enfoque. La dopamina, en particular, ayuda a mejorar la motivación y la concentración en tareas específicas, aspectos que en un entorno acuático se ven favorecidos por la repetición de movimientos y la estructura de las sesiones.

- ***Plasticidad Cerebral y Natación***

La natación incrementa la plasticidad cerebral, o la capacidad del cerebro para adaptarse y crear nuevas conexiones neuronales. La estimulación aeróbica facilita la liberación del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína que contribuye a la formación de nuevas neuronas y conexiones. Esta neuro-plasticidad es fundamental para niños con TDAH, ya que favorece el desarrollo de habilidades cognitivas y la adaptación de nuevas tareas, mejorando su capacidad para mantener la atención en el aprendizaje de las habilidades de la natación,

- ***Adaptaciones Cardiovasculares y Respiratorias***

La natación también induce adaptaciones en el sistema cardiovascular y

respiratorio, lo que mejora la oxigenación cerebral y facilita un estado de atención y calma. En niños con TDAH, un flujo constante de oxígeno hacia el cerebro puede tener un impacto positivo en el procesamiento cognitivo y la reducción de síntomas como la impulsividad. La mayor capacidad respiratoria, obtenida mediante la práctica regular, permite además un mejor control de la respiración, que es crucial para un buen desarrollo de las habilidades básicas de la natación el autocontrol emocional.

• *Impacto Emocional y Sensorial del Entorno Acuático*

El entorno acuático brinda una estimulación sensorial única, reduciendo la sobrecarga sensorial y promoviendo la regulación emocional. El agua tiene un efecto calmante que reduce la ansiedad y favorece en el enfoque. La repetición de movimientos, característico en la natación, permite a los niños con TDAH concentrarse en el ritmo y las instrucciones, mejorando su autocontrol y su respuesta emocional.

El entrenamiento de natación representa una herramienta valiosa para el desarrollo integral de niños con TDAH, promoviendo tanto adaptaciones fisiológicas como neuronales que son esenciales para mejorar sus habilidades motoras, atención y regulación emocional. La combinación de mejoras en el sistema neuromuscular, el incremento de neurotransmisores, la plasticidad cerebral y los beneficios cardiovasculares y emocionales de la natación ofrecen un enfoque

holístico, respaldado por evidencia científica, que favorece su desarrollo en un entorno acuático estructurado (Rodríguez, 2016)

4. Metodología para la creación de la propuesta

Para el desarrollo de la propuesta se consideraron los estudios previos realizados en los trabajos de grado que presentó por medio de una intervención el autor: Manuel Viserda Pastor, de la Universidad de Valladolid

(España) y la estrategia propuesta para potenciar el tratamiento de niños con TDAH de la autora: Lic. Orfa Alvita Jaramillo Morillo, de la Universidad Nacional de Loja (Ecuador).

Entonces como primer paso es necesario indagar sobre el estado de salud actual del niño e informarse de sus hábitos por medio de una breve encuesta, esto con el fin de tener un punto de partida y poder llevar un buen desarrollo del proceso.

Encuesta de Salud y Habilidades de Natación para Niños

1. Información personal:

- Nombre:

- Edad:

- Género:

2. Salud:

- a. ¿Cómo se siente generalmente? (Bien, Regular, Mal)
- b. ¿Presenta algún tipo de alergia? (Sí/No)
- c. ¿Ha ingerido alguna medicación en la última semana? (Sí/No)

3. Habilidades de Natación:

- a. ¿Sabe nadar? (Sí/No)
- b. Si respondiste sí, ¿qué tan cómodo te sientes en el agua?
(Muy cómodo/Cómodo/Poco cómodo/Nada cómodo)
- c. ¿Cuánto tiempo has dedicado a aprender a nadar?

4. Experiencia en el Agua:

- a. ¿Has participado en clases de natación antes? (Sí/No)
- b. Si la respuesta es sí, ¿por cuánto tiempo y en qué nivel?

5. Seguridad en el Agua:

- a. ¿Conoces las reglas básicas de seguridad en la piscina?

b. ¿Has tenido alguna experiencia negativa en el agua?

6. Intereses:

a. ¿Te gustaría participar en actividades acuáticas de manera regular?(Sí/No)

b. ¿Tienes algún deporte acuático favorito?

7. Opiniones:

a. ¿Qué es lo que más te gusta de nadar?

b. ¿Hay algo que te gustaría mejorar en relación con el agua?

8. Comentarios Adicionales:

¿Hay algo más que quieras compartir sobre tu salud o tus experiencias en el agua?

Gracias por participar en esta encuesta. Tu feedback es importante para garantizar un ambiente acuático seguro y divertido.

4.1 Población objetivo

Niños entre 6 y 12 años diagnosticados con TDAH

4.2 Objetivo

Enseñanza de las habilidades básicas enfocados en niños con TDAH

4.3 Contenidos

4.3.1 Familiarización y adaptación al medio

- Conocimiento corporal
- Direccionalidad del espacio

4.3.2 Aprendizaje de las habilidades básicas para la supervivencia

- Respiración
- Flotación
- Desplazamiento
- Saltos
- Inmersión

4.4 Tiempos

3 ciclos

- Ciclo I, 1 mes, 12 sesiones
- Ciclo II, 2 meses, 24 sesiones
- Ciclo III, 2 meses, 24 sesiones

- 3 sesiones por semana (2 horas y 25 minutos)
- Intensidad de 45 minutos por sesión

4.5 Evaluación

Se evaluará las habilidades básicas de supervivencia, y se clasificará de acuerdo con el estado en que se encuentre con el fin de dar el programa correspondiente

4.6 Cronograma

5 meses:

Ciclo 1

1 mes: Familiarización y adaptación al medio

Se termina el primer ciclo y se evalúa

Ciclo 2

2 mes: Respiración y Flotación

3 mes: Desplazamiento

Se termina el segundo ciclo y se evalúa

Ciclo 3

4 mes: Saltos e inmersión

5 mes: Se refuerza lo básico de cada habilidad.

Evaluación:

Docente:

Rúbrica de evaluación.

Ficha de autoevaluación del monitor

Aprendiz:

Ficha de autoevaluación del alumno.

Ficha de evaluación sobre el/la monitor

1er ciclo

Tiempo	Habilidades	Estado
1er mes	Familiarización y adaptación al medio	●
EVALUACIÓN 1ER CICLO		

Tabla 2. 1er ciclo - Familiarización y adaptación al medio.

2do ciclo

Tiempo	Habilidades	Estado
2do mes	Respiración y Flotación	●
3er mes	Desplazamie nto	●
EVALUACIÓN 2DO CICLO		●

Tabla 3. 2do ciclo - Respiración, flotación y desplazamiento.

3er ciclo

Tiempo	Habilidades	Estado
4to mes	Salto e inmersión	●
5to mes	Refuerzo de lo básico de cada habilidad y saltos	●
EVALUACIÓN 3er CICLO Y CULMINACIÓN DE LA PRIMERA FASE		●

Tabla 4. 3er ciclo - Saltos, inmersiones y refuerzo.

4.7 Herramientas

4.7.1 Monday: Es una plataforma de gestión de proyectos y trabajo en equipo basada en la nube. Permite a los usuarios planificar, rastrear y colaborar en proyectos mediante tableros personalizables que visualizan el progreso de este. Es

intuitiva y flexible, lo que facilita su adaptación a diferentes flujos de trabajo y necesidades organizativas. (Zinman, 2002)

Ahora se explicará cómo está dividido el cronograma en la plataforma Monday:

-Primera parte

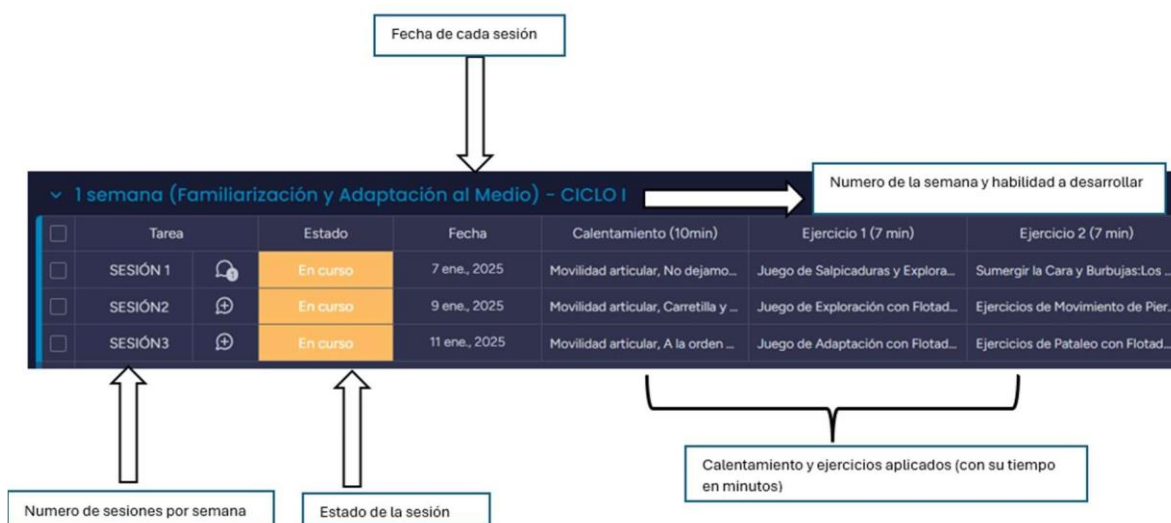


Imagen 1.

-Segunda parte

Parte final: Vuelta a la calma, materiales a usar y observaciones		
Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones
Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones
Estiramiento general céfalo caud...	Flotadores, pelotas	
Estiramiento general céfalo caud...	Flotadores, pelotas	
Estiramiento general céfalo caud...	Flotadores, juguete...	

Imagen 2

(Zinman, 2002)

De acuerdo con la información obtenida en la encuesta anteriormente mencionada, se plantearía el programa atendiendo las necesidades que se encuentran en cada niño, esto con el finde cumplir el objetivo de crear el programa especial en niños con TDAH, atendiendo siempre la enseñanza de las habilidades básicas.

4.8 Metodología: Medios estratégicos para tener en cuenta para mantener la atención y concentración del niño con TDAH en medio de una sesión de Clase.

Los medios estratégicos que se deben tener en cuenta en medio de las sesiones de clases, para lograr la concentración y atención de los niños se deben basar en que, los ejercicios/juegos no pueden ser prolongados por mucho tiempo. Ya que, se presta para que los niños se dispersen en su atención. Deben ser ejercicios sencillos, llamativos, fáciles de explicar y representar, deben tener muchas variantes que apliquen al mismo objetivo durante

la sesión. Así mismo, debe tener variedad en la implementación, la cual brinde experiencias positivas en la aplicación de los ejercicios/juegos propuestos.

Para agilizar los procesos y plantear una correcta aplicación en estos, se debe basar en distintos métodos de enseñanza, con el fin de no solo basarse en uno, sino que dependiendo del momento se procede a la enseñanza específica.

En la parte educativa como anteriormente se menciona en el trabajo, la inclusión es determinante para los niños con TDAH, puesto que es necesario plantear las estrategias que vayan en función del niño. Es decir, la clase o sesión debe ser un momento de aprendizaje y no de miedos o rechazos. Por consiguiente, como docentes o entrenadores se debe conocer de qué manera proceder en estas distintas situaciones que se puedan presentar.

Teniendo en cuenta lo anterior, existen distintos estilos de enseñanza. Aunque estos estilos pueden variar en función de lo que se requiera trabajar en la sesión o en función del ejercicio a realizar. Los estilos más utilizados son, los cuales se definen a continuación:

Estilo tradicional:

Mediante asignación de tareas: “Enseñanza basada en el comando, a la que los monitores llamaban mando directo. Se basa en el supuesto de que varios estímulos producen la respuesta deseada. Estos estímulos son propuestos por el educador. El rol del alumno es responder a los estímulos del educador. Las correcciones son de tipo masivo y general y son retardadas. No existe individualización. Las normas son atender y obedecer.” (Moreno y Gutiérrez 1998) (Pastor, 2016)

Enseñanza mediante mando directo: “el esquema es el siguiente: explicada y demostrada la tarea, la mayoría de los alumnos son bastante independientes para comenzar el movimiento a voluntad, realizarlo cierto número de veces o durante determinado tiempo y cesamos también a voluntad” (Moreno y Gutiérrez 1998) (Pastor, 2016)

Dentro de las estrategias a aplicar en el desarrollo de la propuesta, se debe tener en cuenta que:

- ***Los Niños Aprenden por Imitación:*** Para ello hay que tener estrategias visuales para reforzar el aprendizaje por imitación, un instructor ejecutar el ejercicio completamente primero y luego con el aprendiz y luego el aprendiz solo
- Se debe asegurar que al aprendiz no le queden dudas de los ejercicios, antes de empezar a ejecutarlos.
 - ***La Medida Organizativa:*** Grupos pequeños o personalizado
 - ***Medidas Metodológicas:*** Suprimir cualquier fuente de distracción, incluyendo los materiales para el ejercicio, solo dárselo en el momento de ejecutarlo.
 - Cercanía con el instructor en la explicación de los ejercicios.
 - A la hora de plantear ejercicios, no plantear dos ejercicios iguales o muy similares seguidos, para evitar que aparezcan conductas de aburrimiento en el aprendiz y como consecuencia de inatención, es decir, tener variedad de ejercicios en una misma sesión.

5. Recomendaciones encontradas en la revisión Bibliográfica.

En la revisión bibliográfica realizada se encontró que, aunque las fuentes disponibles son limitadas para obtener información respecto a la AF y el TDAH. Existe un consenso sobre el impacto positivo de la AF en la mejora de aspectos como: el desarrollo personal, social, familiar, académico y la salud de estos niños.

Un estudio en particular se centró en probar la hipótesis de que las áreas corticales (CA) son responsables del aumento en la velocidad de reacción observado tras la práctica de AF y en medir el impacto AF de alta intensidad en la atención sostenida de 25 niños diagnosticados con TDAH. Los resultados sugieren que la práctica deportiva puede ser beneficiosa en el manejo de TDAH, ya que se observaron mejoras en el tiempo de respuesta y una normalización en las medidas de impulsividad y vigilancia, independiente del uso de MTP. Este estudio concluyó que los beneficios cognitivos obtenidos después del ejercicio físico no dependen de la activación de las CA, y que los déficits de atención en niños con TDAH pueden minimizarse mediante la AF, sin importar si están bajo tratamiento con MTP. Además, se destacó la necesidad de realizar más estudios para confirmar que el ejercicio puede mitigar los síntomas del TDAH. (José A. Medina, 2010)

Por otro lado, el siguiente artículo encontró que episodios únicos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada tienen implicaciones positivas para la función neurocognitiva y el control inhibitorio en niños con TDAH. Este hallazgo sugiere que una sola sesión de ejercicio aeróbico puede aumentar la asignación de recursos atencionales, facilitar la clasificación de estímulos y mejorar la velocidad con un efecto particularmente significativo en tareas que requieran un mayor control inhibitorio. (Matthew B. Pontifex, 2013)

Entonces, lo más recomendado para atender las necesidades en medio de las sesiones de

clases con niños que padecen TDAH, es preparar sesiones de clases las cuales estén conformadas por sesiones cortas, con actividades variables y no prolongadas en el tiempo. También en ámbito metodológico debe tener explicaciones claras y directas, basarse con diferentes herramientas didácticas, tanto implementos como ejemplos de imitación, entre otros. Como anteriormente se ha mencionado, si el trabajo es en grupo debe realizarse en grupos conformados máximo de 6 niños con TDAH. La natación es uno de los deportes mas recomendados debido a su área de trabajo que minimiza los niveles de distracción, gracias a su medio acuático. Además, como las sesiones son más cortas de lo habitual, deben aplicarse actividades con dinámicas aeróbicas y el medio acuático lo permite a la perfección.

6. Sustento pedagógico y metodológico de la Propuesta.

En medio de la diversidad que se presenta en el quehacer de la enseñanza, es importante atender las necesidades de cada persona y así aprender el arte de individualizar. De acuerdo con lo encontrado en la revisión bibliográfica, se sabe que la educación inclusiva, según la UNESCO: “Es un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los educandos a través de una mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y reducir la exclusión dentro y fuera del sistema educativo”. (Pastor, 2016)

De tal manera encontramos que el propósito de la Educación Inclusiva es permitir que los maestros y estudiantes se sientan cómodos ante la diversidad y la perciban no como un problema, sino como un desafío y una oportunidad para enriquecer las formas de enseñar y aprender.

Por otro lado, se encontró que en la iniciación deportiva se pueden distinguir varias etapas que son fundamentales en el desarrollo cronológico y evolutivo de los estudiantes. Sin olvidar

que los estudiantes tienen conocimientos previos respecto al medio. En este análisis mencionan que Ramírez y Gimeno (2009), señalan que hay 3 etapas de aprendizaje en este medio deportivo de la natación y son las siguientes:

6.1 Adaptación al Medio Acuático:

Es la etapa donde se trabaja la familiarización y contacto con este medio, mediante la flotación, la respiración y la propulsión.

6.2 Dominio del Medio Acuático:

Es la etapa siguiente donde se trabaja el manejo y el control del medio, mediante los desplazamientos, giros, saltos, lanzamiento y recepciones. es decir, a través de las habilidades motrices básicas.

6.3 Iniciación Deportiva:

Ya en esta etapa se trabaja la iniciación a los diferentes estilos de natación, así como su corrección de técnica para una mejora de su ejecución, y las salidas y virajes de estos. (Pastor, 2016)

Teniendo en cuenta todo lo anterior esta propuesta se basa solo en el trabajo hasta la segunda etapa. Para ejemplificar la secuencia de acciones aplicadas en este programa, se retoma de acuerdo con lo encontrado en la revisión bibliográfica, en la cual se retoma a, (Moreno y Gutiérrez 1994). Esta se desarrolla con niños de 6 a los 12 años. El trabajo que se realiza con

estos es la enseñanza de las habilidades motrices acuáticas y el inicio a las habilidades

deportivas. Moreno, Gutiérrez, (1994) plantea como “principales habilidades a conseguir las siguientes: flotación, propulsión, autonomía máxima, desplazamientos básicos, saltos básicos, y complejos, equilibrios, giros, lanzamientos, impactos, recepciones, ritmos, arrastre, e inicio al trabajo de la técnica de desplazamiento”.

Por lo tanto, en esta propuesta se propone un modelo que involucra tareas que desafían al niño a enfrentar el medio acuático, reflexionar sobre su práctica, experimentar y encontrar respuestas afectivas, donde se incluirán el uso de juegos, actividades y/o tareas para la adaptación y dominio del medio.

Estas sesiones están adaptadas para niños con TDAH buscando abordar las características específicas del TDAH y fomentar mejoras en diferentes áreas claves, como lo son:

6.4 Mejora de la Atención y la Concentración: Por medio de los ejercicios o juegos estructurados y variados crea una rutina organizada permitiendo que los niños estén enfocados por un periodo de tiempo, esto beneficia a su concentración.

6.5 Control del Impulso y la Regulación Emocional: Los ejercicios que se vuelven progresivamente más complejos ayudan a los niños a controlar sus impulsos y el manejo de situaciones frustrantes.

6.6 Mejora la Habilidad Motora y Coordinación: Ejercicios como el desplazamiento a través de obstáculos y saltos benefician la coordinación motora, que a menudo es un área de dificultad para los niños con TDAH.

6.7 Estimulación Sensorial y Regulación: El agua ofrece una estimulación sensorial

que puede ser calmante y ayudar a los niños a regular sus emociones, también realizar

actividades dentro del agua proporcionan retroalimentación que puede ser útil para la autorregulación.

6.8 Fomento de la Autoestima y la Confianza: Cada progreso de ejercicios permite a los niños experimentar éxito y a su vez desarrollar confianza en sus habilidades.

Reconocer los logros y en los diferentes desafíos propuestos conlleva a generar una mejora de las habilidades esto hace que se afiance su seguridad.

6.9 Mejora de la Socialización y Trabajo en Equipo: Los ejercicios propuestos que se realizan en grupo fomentan la cooperación y el trabajo en equipo, lo que ayuda a mejorar las habilidades sociales e interacciones positivas con sus compañeros.

Todos estos ejercicios son adecuados y diseñados de forma atractiva para los niños con TDAH, permitiendo un entorno positivo y de apoyo que pueda ayudar a mejorar su atención, habilidades motoras, regulación emocional y otros aspectos vistos anteriormente.

Es importante mencionar que cada ciclo tendrá su objetivo:

6.10 Ciclo 1: Desarrollar la confianza y comodidad de los niños con TDAH en el entorno acuático, promoviendo la adaptación gradual al medio, mediante actividades o ejercicios diseñados para familiarizarlos con el agua y facilitar su integración al entorno acuático de forma segura y positiva.

6.11 Ciclo 2: Desarrollar habilidades esenciales de respiración, flotación y desplazamiento en el agua para mejorar la capacidad de los niños con TDAH para mantenerse a flote, controlar la respiración y saberse desplazar durante las actividades acuáticas,

facilitando así su transición a ciclos posteriores

6.12 Ciclo 3: Consolidar las habilidades básicas vistas en posteriores ciclos mientras se introduce el salto e inmersión para niños con TDAH, asegurando la integración afectiva y segura de todas las habilidades acuáticas adquiridas.

Cada sesión se debe tener en cuenta aspectos como:

Los ejercicios planteados pueden tener variaciones, esto depende del desarrollo de este y así mismo se va realizando los ajustes necesarios,

En cada sesión se realizará una breve explicación de la habilidad, y a su vez se mostrará la ejecución de esta, con el fin de ir visualizando su correcta implementación.

Todas las sesiones al final tendrán una retroalimentación, donde se hablará con los niños para así saber su estado tanto anímicamente como físicamente, y realizar posibles ajustes.

Al final de cada ciclo, se le entrega un certificado a cada participante con el objetivo de incentivar y generar interés en su participación.

6.13 Certificados:

Ciclo 1



Imagen 3.

Ciclo 2



Imagen 4.

Ciclo 3



Imagen 5.

7. Conclusiones

En conclusión, el presente trabajo de grado ha logrado desarrollar una propuesta metodológica específica y adaptada para la enseñanza de habilidad básicas de natación dirigida a niños con TDAH. Este enfoque responde a la necesidad de adaptar los métodos tradicionales de enseñanza deportiva a una población que presenta desafíos específicos en términos de atención, concentración y regulación emocional. La revisión bibliográfica realizada permitió identificar

que el TDAH es un trastorno complejo que afecta diversas áreas del desarrollo infantil, tanto a nivel cognitivo como motor, y que el ejercicio físico, particularmente la natación, ofrece múltiples beneficios al actuar sobre los sistemas neurofisiológicos implicados en la atención.

El trabajo se centra en definir contenido específico y estrategias pedagógicas que pueden facilitar el aprendizaje de habilidades acuáticas esenciales, tales como la respiración, flotación y desplazamiento. Estas habilidades fueron seleccionadas debido a su importancia no solo para la supervivencia en el medio acuático, sino también como herramientas para fomentar el desarrollo de la coordinación motora y mejorar el control del cuerpo en los niños con TDAH. La propuesta se estructura en ciclos de enseñanza progresivos, diseñados para permitir una adaptación gradual al entorno acuático y para desarrollar la confianza del niño, abordando tanto las habilidades técnicas como los aspectos emocionales y sociales que son fundamentales para el desarrollo integral de los niños.

Uno de los aspectos más relevantes de esta propuesta metodológica es el enfoque inclusivo y personalizado, que considera las características individuales de cada niño. Se hizo énfasis en la segmentación de tareas en pasos pequeños y manejables, la creación de rutinas claras y estructuradas, y el uso de refuerzos positivos como las estrategias para mantener la atención y motivación durante las sesiones. Estas estrategias no solo buscan facilitar el aprendizaje de habilidades acuáticas, sino también contribuir al desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, como el control de impulsos, la regulación emocional y la mejora de la autoestima. La literatura revisada indica que la práctica regular de actividades físicas estructuradas puede llevar a una disminución en la necesidad de medicación para algunos niños con TDAH, lo que

resalta la importancia.

Asimismo, se identifican beneficios adicionales del medio acuático, que se presenta como un entorno óptimo para niños con TDAH debido a sus propiedades sensoriales y su capacidad para minimizar distracciones externas. La inmersión al agua proporciona un entorno sensorialmente regulador, lo que facilita mayor concentración y reduce la ansiedad, aspectos fundamentales para el aprendizaje en esta población. La repetición cíclica de movimientos característicos de la natación también contribuye a mejorar la atención sostenida y la memoria.

Además, la propuesta metodológica desarrollada se sustenta en un marco pedagógico inclusivo, que considera la diversidad de estudiantes y busca promover una educación física accesible para todos. Lo que permite abordar la importancia de crear un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo, donde los niños se sientan valorados y motivados. Este enfoque permite una mayor participación y reduce el riesgo de frustración y abandono de la actividad, factores que suelen estar presentes en niños con TDAH cuando se enfrentan a métodos de enseñanza convencionales que no se adaptan a sus necesidades.

Finalmente, este trabajo ofrece una herramienta práctica y fundamentada para los instructores de natación y profesionales de la educación física, orientada a la enseñanza de habilidades acuáticas en niños con TDAH. La propuesta es flexible y adaptable, lo que permite su aplicación en otras disciplinas deportivas y contextos educativos, favoreciendo la inclusión y el aprendizaje personalizado. La implementación de este enfoque metodológico puede mejorar significativamente la calidad de vida de los niños con TDAH, al promover su participación en

actividades deportivas y contribuir a su desarrollo integral en los ámbitos físico, cognitivo, emocional y social. Como conclusión, este estudio aporta un modelo pedagógico inclusivo que sienta las bases para diseñar programas educativos efectivos que respondan a las necesidades de los niños con dificultades de aprendizaje, fomentando su bienestar y habilidades de forma integral.

8. Referencias Bibliográficas

Carriedo Cayón, A. (2014). BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ALUMNOS DIAGNOSTICADOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH). *Journal of Sport and Health Research*, 47-60.

Da Silva, L. A., Doyenart, R., Henrique Salvan, P., Rodrigues, W., Lopes, J. F., Gomes, K., .

Dail, T., & Smith, C. (2016). La natación y los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Una combinación ganadora. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 16-24.

José A. Medina, M. J. (2010). EXERCISE IMPACT ON SUSTAINED ATTENTION OF ADHD CHILDREN, METHYLPHENIDATE EFFECTS. *SPRINGER VERLAG*, 49-58.

López Sánchez, L., López Sánchez, G. F., & Díaz Suárez, A. (2015). EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA IMAGEN CORPORAL DE ESCOLARES CON TDAH. *Cuadernos de psicología del deporte*, 135-142.

Matthew B. Pontifex, P. . (2013). Exercise Improves Behavioral, Neurocognitive, and

Scholastic Performance in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *The Journal of pediatrics*, 543-551.

Mas, M. S., Azcona, J. A. A., & Olivera, R. S. (2007). Mil 1 ejercicios y juegos de calentamiento (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Muñoz-Suazo, D., Díaz-Román, A., Navarro Muñoz, J., Camacho Lazarraga, P., Robles Rodríguez, A., Ibáñez Alcayde, M., . . . Cano García, R. (2019). Mejora de la atención en niños niñas con TDAH tras una intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 37-46.

Pastor, M. V. (2016). Análisis de un programa de intervención educativo en el medio acuático con un alumno TDAH. *Análisis de un programa de intervención educativo en el medio acuático con un alumno TDAH*.

Rodríguez, J. C. (2016). *El entrenamiento de calidad en natación* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Silveira, P. C. (2020). EL ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN MEJORA LOS PARAMETROS DE SALUD MENTAL, LA COGNICIÓN Y LA COORDINACIÓN MOTORA EN NIÑOS CON TDAH. *REVISTA INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN EN SALUD AMBIENTAL* , 584-592.

Shapiro Sánchez, A. M. (2020). GENERALIDADES DEL TRASTORNO POR DÉFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD (TDAH) DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL DESARROLLO DE LA VIDA. *Revista Cúpula*, 37-44.

Suárez Manzano, S., Belchior de Oliveira, P., Rusillo Magdaleno, A., & Ruiz Ariza, A. (2022). EFECTO DEL C-HIIT SOBRE CONTROL INHIBITORIO Y COMPORTAMIENTO DE JÓVENES DIAGNOSTICADOS TDAH. *Retos*, 878-885.

Suárez Manzano, S., López Serrano, S., Abu-Helaiel Jadallah, K., & Yela Pantoja, L. Y. (2021). EFECTO CRÓNICO DEL C-HIIT SOBRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y ATENCIÓN SELECTIVA A JÓVENES TDAH. *RETOS*, 199-208.

Víserda Pastor, M. (s.f.). Analisis de un programa de intervención educativa en el medio acuático con Alumno TDAH . 1-55.

Zinman, R. M. (2002). *MONDAY*. Obtenido de MONDAY: <https://monday.com>

9. Anexos

9.1 Propuesta de un macrociclo para la enseñanza de las habilidades básicas de la natación, para niños de 6 a 12 años con síndrome de TDAH.

1 semana (Familiarización y A

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 1	En curso	2025-01-07	Movilidad articular, No dejamos caer la pelota: se forman dos equipos y se ponen en juego 4 pelotas. Los alumnos necesitan pasarse el esférico entre los integrantes de su equipo y el colectivo contrario debe quitárselos. Una de las reglas es que no se debe caer ninguna pelota al piso porque perderá puntos el equipo que la deje caer.	Juego de Salpicaduras y Exploración. Los niños juegan libremente en el agua, salpicándose y explorando el entorno acuático. El objetivo es reducir la ansiedad y aumentar la comodidad en el agua.	Sumergir la Cara y Burbujas. Los niños practican sumergir su cara en el agua y hacer burbujas para acostumbrarse a tener la cabeza bajo el agua.	Juego de Exploración Acuática. Permite que los niños caminen y jueguen en el agua poco profunda. Introducir juguetes flotantes para estimular la curiosidad.	Lanzar pelotas suaves a los niños mientras están en el agua. Los niños intentan atrapar pelotas lanzadas por el instructor, mejorando la coordinación y la atención.	Estiramiento general céfalo caudal.	Pelotas, flotadores, juguetes flotantes		7221879452
SESIÓN 2	En curso	2025-01-09	Movilidad articular, Carretilla y desplazamiento en tijera	Juego de Exploración con Flotadores: Deja que los niños se deslicen con flotadores y exploren diferentes áreas de la piscina.	Ejercicios de Movimiento de Piernas en el Agua: Guiar a los niños para que practiquen el movimiento de piernas en el agua mientras se sujetan a la pared o a un flotador.	Juegos de Relevos Simples: Organizar una carrera de relevos donde los niños pasan una pelota o flotador a sus compañeros. Dividirlos en equipos.	Juego de Flotación con Apoyo: Proporciona diferentes tipos de flotadores y guiar a los niños para que floten en diferentes posiciones, como boca arriba o de lado.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores,		7221879458
SESIÓN 3	En curso	2025-01-11	Movilidad articular, A la orden de mi capitán: los estudiantes simulan ser marineros y el docente de educación física toma el rol de capitán. El maestro da indicaciones que los alumnos deben de cumplir en el menor tiempo posible, por ejemplo: «Marineros, el barco se está hundiendo, pero para evitar que se hunda necesitan tocar un objeto rojo».	Juego de Adaptación con Flotadores: Usar flotadores para realizar juegos de arrastre y desplazamiento suave en el agua.	Ejercicios de Pataleo con Flotadores: Guiar a los niños para que realicen movimientos de pataleo mientras están apoyados en flotadores.	Ejercicio de Relajación con Flotadores: Guiar a los niños a flotar con el uso de flotadores, enfocándose en la relajación y la calma.	Ejercicio de Evaluación Ligera: Realizar una breve observación para evaluar cómo los niños están adaptándose al medio acuático.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7221879463

Anexo 1. Ciclo 1, semana 1.

2 Semana (Familiarización y Adaptación al Medio)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN4	En curso	2025-01-14	Movilidad articular, El cocodrilo Juego de desplazamiento en carrera. Un alumno se sitúa en la línea central de algún espacio, y sus compañeros a un lado del campo delimitado. El profesor comienza a contar en voz alta «10, 9, 8, 7, 6...». Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central.	Juego de Deslizamiento con Flotadores: Dejar que los niños se deslicen en el agua con diferentes tipos de flotadores, promoviendo la sensación de movimiento.	Ejercicios de Movimiento de Brazos y Piernas: Realizar ejercicios donde los niños practiquen los movimientos de brazos y piernas mientras están en el agua.	Juego de Relevos Suaves : Organizar relevos suaves donde los niños pasan flotadores o pelotas a sus compañeros.	Ejercicio de Relajación y Reflexión : Permite que los niños floten y reflexionen sobre lo que han aprendido y cómo se sienten.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, pelotas		7226002555
SESIÓN5	En curso	2025-01-16	Movilidad articular, carreras y saltos en tijera	Juego de Exploración con Diferentes Flotadores : Introducir flotadores de diferentes formas y tamaños para que los niños exploren y se familiaricen con ellos.	Ejercicios de Adaptación a la Profundidad : Dejar que los niños caminen y jueguen en diferentes profundidades de agua, comenzando por la más baja y aumentando gradualmente.	Juego de Atrapamiento y Lanzamiento: Lanza objetos flotantes y deja que los niños intenten atraparlos o lanzarlos a sus compañeros.	Ejercicio de Flotación con Apoyo Gradual: Usar flotadores y reducir gradualmente el apoyo mientras los niños practican la flotación.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, pelotas		7226003328
SESIÓN6	En curso	2025-01-18	Movilidad articular, El Rey manda: Es un juego de eliminación. El profesor va diciendo las órdenes que se invente con la introducción «El rey manda que hagas...». De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice el Rey. Si el profesor ordena algo sin el «Rey manda...» y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando. Por ejemplo: «El rey manda que... Que salten. Que den una palmada. Que corran en el sitio. Que paren. Que se sienten... que se levanten. Que toquen la espalda de un compañero. Que vayan corriendo hasta la portería y vuelvan. Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar el cuádriceps. Que hagan 5 flexiones de brazos. Que se tumben en el suelo boca arriba... que pedaleen con las piernas en el aire...».	Juego de Adaptación con Objetos Flotantes: Introduce juegos con objetos flotantes, como correr y atrapar pelotas flotantes, para mejorar la comodidad en el agua	Ejercicios de Flotación y Movimiento: Practicar la flotación y los movimientos básicos de brazos y piernas en el agua con soporte.	Juego de Relevos con Flotadores: Organizar relevos donde los niños usen flotadores o pelotas para pasar entre compañeros.	Ejercicio de Evaluación Ligera: Realizar una breve evaluación de la adaptación y proporcionar retroalimentación positiva.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, juguetes flotantes		7226004802
Desde el 2025-01-14 hasta el 2025-01-18											

3 Semana (Familiarización y adaptación al medio)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 7	En curso	2025-01-21	Movilidad articular, Números corredores: se forman equipos con la misma cantidad de integrantes. A cada alumno se le asigna un número del 1 al 6 para que pase a correr hasta la meta cuando se menciona el suyo. Se puede lanzar un dado para hacerlo más dinámico.	Juego de Integración con Flotadores: Permitir que los niños se muevan y jueguen con flotadores, combinando exploración y movimiento.	Ejercicios de Movimiento en el Agua: Guiar a los niños a realizar movimientos de pateo y brazadas suaves en el agua con flotadores, con apoyo si es necesario.	Juego de Lanzamiento y Atrapamiento: Lanzar objetos flotantes a los niños y desafiarlos a recogerlos. Usar diferentes tipos de objetos para mantener el interés.	Ejercicio de Flotación Gradual: Iniciar con flotadores y gradualmente reduce el apoyo mientras los niños practican flotación independiente.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores y objetos flotantes		7226172353
SESIÓN 8	En curso	2025-01-23	Movilidad articular, trote y desplazamientos laterales	Ejercicios de Adaptación a la Profundidad: Permitir que los niños caminen y jueguen en áreas con diferentes profundidades, comenzando con la más baja y avanzando gradualmente.	Juego de Laberinto Acuático: Crear un laberinto con objetos flotantes o aros, y guía a los niños para que lo atraviesen usando flotadores.	Ejercicio de Control de Respiración: Enseñar a los niños a tomar respiraciones profundas mientras realizan movimientos en el agua, usando juguetes como burbujeros para hacer la práctica divertida.	Juego de Lanzamiento de Anillos: Usar anillos flotantes y establece metas en la piscina. Los niños deben lanzar los anillos hacia las metas, promoviendo la precisión y la coordinación.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, aros, anillos flotadores y burbujeros		7226172924
SESIÓN 9	En curso	2025-01-25	Movilidad articular, El zorro, los pollitos y su mamá protectora 3 o 4 alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos). Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose. El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro. Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.	Juego de Carrera con Flotadores: Organizar carreras cortas donde los niños deben moverse en el agua usando flotadores. Ajustando la distancia según el nivel de habilidad.	Ejercicio de Equilibrio en el Agua: Guiar a los niños para que se mantengan en equilibrio en diferentes posiciones en el agua, usando flotadores para el soporte inicial.	Ejercicio de Movimientos Creativos: Animar a los niños a crear y realizar sus propios movimientos en el agua, como girar o saltar, para fomentar la creatividad y el control motor.	Ejercicio de Relajación y Discusión: Flotación libre en el agua y conversación sobre las experiencias y sentimientos durante la sesión.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7226174300
Desde el 2025-01-21 hasta el 2025-01-25											

4 Semana (Familiarización y adaptación al medio)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 10	En curso	2025-01-28	Movilidad articular, Blancos y negros En parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio del espacio delimitado. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan). Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja.	Juego de Sigue el Líder :Un niño o instructor actúa como líder y realiza movimientos en el agua. Los demás niños deben seguir los movimientos, promoviendo la coordinación y el enfoque.	Ejercicio de Saltos y Rodamientos:Permitir a los niños realizar saltos suaves y rodamientos en el agua, con apoyo para garantizar la seguridad.	Juego de Rescate de Juguetes :Lanzar juguetes en diferentes áreas de la piscina y desafía a los niños a recuperarlos, promoviendo la movilidad y la coordinación.	Ejercicio de Flotación en Grupo: Guiar a los niños a flotar juntos en grupo, utilizando flotadores si es necesario, para trabajar en equipo y colaborar.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7226372831
SESIÓN 11	En curso	2025-01-30	Movilidad articular, Carreras en relevos.	Juego de Carrera con Desafíos:Organizar carreras en el agua con pequeños desafíos o obstáculos, como flotadores que deben rodear o juguetes que deben recoger.	Ejercicio de Movimientos en Pareja:Formar parejas y guía a los niños a realizar movimientos sincronizados en el agua, como pataneo o flotación.	Juego de Búsqueda del Tesoro en Equipos:Organizar una búsqueda del tesoro en equipos, donde cada equipo debe encontrar y recoger objetos en el agua.	Ejercicio de Flotación y Relajación Final :Permitir a los niños flotar y relajarse mientras celebran sus logros y disfruten del final de la sesión .	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, juguetes flotantes		7226373440
SESIÓN 12	En curso	2025-02-01	Movilidad articular, La lleva: Uno de los niños la lleva y debe correr a tocar a sus compañeros en un espacio delimitado, estos a su vez no deben dejarse tocar, el que sea tocado queda congelado y solo se podrá volver a mover si otro de sus compañeros que no haya sido tocado por la lleva lo toca. Una vez todos queden congelados, pasará a tener la lleva el primero que haya sido congelado.	Juego de Evaluación de Habilidades:Organizar actividades y juegos que permitan observar las habilidades que los niños han desarrollado durante el ciclo.	Ejercicio de Competencia Amistosa :Organizar competencias suaves, como carreras cortas o juegos en el agua, para celebrar los logros y fomentar la diversión.	Juego de Preguntas y Respuestas:Realizar una ronda de preguntas y respuestas donde los niños pueden compartir lo que más les gustó y lo que aprendieron.	Ejercicio de Relajación: Permitir a los niños relajarse en el agua mientras celebran sus logros y discuten brevemente sus experiencias.	Estiramiento general céfalo caudal.	Evaluar y entregar certificación es		7226373941
Desde el 2025-01-28 hasta el 2025-02-01											

Anexo 4. Ciclo 1, semana 4.

1 Semana (Respiración y Flotación) II Ciclo

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 1	No iniciado	2025-02-04	Movilidad articular, Salto de rana (saltar y aterrizar en posición de cucullas). Carrera de lateralidad (correr de lado).	Juego de Burbujas en el Agua: Los niños usan burbujeros sumergidos en el agua para crear burbujas. Enfatizar la importancia de una respiración lenta y constante.	Flotación con Ayuda: Los niños se acuestan sobre flotadores y practican la flotación. Animar a los niños a estirarse y relajarse mientras flotan.	Respiración con Cabeza en el Agua: los niños sumergen solo la cabeza en el agua mientras soplan lentamente para hacer burbujas. Luego, levantan la cabeza para tomar aire.	Juego de Flotación y Respiración: Los niños flotan en el agua y realizan actividades como pasar un balón flotante entre ellos. Deben recordar respirar profundamente y mantenerse relajados.	Estiramiento general céfalo caudal.	Pelotas, colchonetas, flotadores		7226761268
SESIÓN 2	No iniciado	2025-02-06	Movilidad articular, Skipping y fondos	Juego de Burbujas con Movimientos: Los niños se mueven por la piscina y usan burbujeros para crear burbujas. Asegurarse de que respiren profundamente y controlen su respiración.	Flotación en Movimiento: Los niños flotan en el agua y realizan movimientos suaves con los brazos y las piernas. Ejemplo: hacer movimientos de remo.	Juego de Respiración y Carrera: Organizar una carrera corta en el agua donde los niños deben respirar profundamente antes y después de la carrera, haciendo burbujas en el recorrido. Pueden usar flotadores si es necesario.	Ejercicio de Flotación con Objetos: Los niños flotan en el agua y sostienen pequeños objetos flotantes, como pelotas o anillos, para practicar el equilibrio y la flotación.	Estiramiento general céfalo caudal.	Burbujeros, pelotas, aros		7226761440
SESIÓN 3	No iniciado	2025-02-08	Movilidad articular, Pases de balón (los estudiantes pasan una pelota entre ellos mientras se mueven). Balón prisionero (los estudiantes intentan golpear a otros con una pelota mientras esquivan las pelotas lanzadas por los demás).	Flotación en Diferentes Posiciones: Guiar los niños para que floten boca arriba, boca abajo y de lado. Usa flotadores si es necesario.	Ejercicio de Respiración en Flotación: Los niños flotan en el agua y practican la respiración profunda y lenta, con la ayuda de flotadores si es necesario.	Juego de Flotación con Resistencia: Introducir juguetes o accesorios que ofrezcan resistencia ligera mientras los niños flotan, como bandas elásticas.	Ejercicio de Respiración con Juegos de Agua: Realizar juegos como pasar una pelota flotante mientras los niños practican la respiración controlada.	Estiramiento general céfalo caudal.	Bandas elásticas, flotadores, pelotas		7226761588
Desde el 2025-02-04 hasta el 2025-02-08											

Anexo 5. Ciclo 2, semana 1.

2 Semana(Respiración y Flotación)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 4	No iniciado	2025-02-11	Movilidad articular, Carrera de saltos con cuerda (saltar una cuerda mientras se corre). Juego de la serpiente (los estudiantes se toman de las manos y corren en fila).	Flotación con Cambio de Posición: Los niños flotan en el agua y cambian de posición de boca arriba a boca abajo, con el uso de flotadores si es necesario.	Ejercicio de Respiración y Estiramiento: Los niños realizan estiramientos suaves en el agua mientras practican la respiración profunda. Esto puede incluir estiramientos de brazos y piernas.	Ejercicio de Respiración con Movimientos Lentos: Los niños realizan movimientos lentos en el agua, como balancearse de lado a lado, mientras practican la respiración controlada.	Reflexión: Pregunta a los niños sobre su experiencia y cómo se sintieron durante los ejercicios.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, cuerdas		7227694408
SESIÓN 5	No iniciado	2025-02-13	Movilidad articular, Desplazamientos laterales y frontales	Juego de Respiración con Burbuja Grande: Usa un burbujero grande y guía a los niños para que soplen lentamente y crean burbujas grandes en el agua.	Flotación con Cambios de Velocidad: Los niños flotan y cambian lentamente la velocidad de sus movimientos en el agua, como balancearse más rápido o más lento.	Juego de Flotación con Objetos Pesados: Los niños flotan en el agua mientras sostienen un objeto que tenga un poco de peso, como una pelota de tenis. Asegurarse de que el objeto no sea demasiado pesado para no dificultar la flotación.	Ejercicio de Respiración con Juegos Acuáticos: Introduce juegos como carreras cortas con pausas para respirar profundamente.	Estiramiento general céfalo caudal.	Burbujeros, pelota de tenis		7227695135
SESIÓN 6	No iniciado	2025-02-15	Movilidad articular, Carrera de conos (correr alrededor de conos en un patrón establecido). Salto de conos (saltar por encima de conos dispuestos en fila).	Ejercicio de Respiración con Flotadores: Los niños flotan en el agua utilizando un flotador y practican la respiración profunda y lenta.	Juego de Flotación con Movimiento Lento: Los niños flotan en el agua y realizan movimientos lentos, como girar suavemente de lado a lado.	Ejercicio de Respiración con Juegos en Equipo: Los niños trabajan en equipos para realizar tareas que requieren coordinación y respiración, ejemplo - > pasar un balón mientras flotan	Flotación con Ejercicio de Estiramiento : Los niños flotan en el agua y realizan estiramientos suaves, como estirar los brazos y las piernas.	Estiramiento general céfalo caudal.	Balón, flotadores, conos		7227696052
Desde el 2025-02-11 hasta el 2025-02-15											

3 Semana (Respiración y flotación)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 7	No iniciado	2025-02-18	Movilidad articular, Carrera de paradas y arranques (correr y detenerse repentinamente en respuesta a una señal).	Juego de Respiración con Agua en la Boca : Los niños toman un poco de agua en la boca y practican respirar lentamente sin dejar que el agua se derrame.	Juego de Flotación con Pelotas: Los niños flotan y deben mantener una pelota sin que toque el agua, esto lo deben hacer usando solo sus cuerpos.	Ejercicio de Respiración con Alternancia de Ritmo: Los niños flotan y alternan entre respiraciones rápidas y lentas bajo la guía del instructor.	Respiración con Movimiento de Brazos : Los niños flotan y practican la respiración profunda mientras hacen movimientos suaves con los brazos, se va dando la instrucción de que movimiento realizar.	Estiramiento general céfalo caudal.	Pelotas, flotadores		7227804781
SESIÓN 8	No iniciado	2025-02-20	Movilidad articular, Salto de rana (saltar y aterrizar en posición de cucullas). Carrera de lateralidad (correr de lado).	Flotación con Juegos de Respiración: Los niños flotan y deben realizar juegos como "soplar burbujas" mientras mantienen la flotación.	Ejercicio de Respiración en Movimiento : Los niños se mueven lentamente a través del agua y practican respiración profunda y controlada.	Flotación con Estiramientos Interactivos: Los niños flotan y realizan estiramientos en pareja, como estiramientos de brazos y piernas, con la ayuda de un compañero.	Juego de Respiración con Aros: Los niños flotan y deben pasar a través de aros flotantes mientras practican respiración controlada.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, flotadores		7227804896
SESIÓN 9	No iniciado	2025-02-22	Movilidad articular, Carrera suave alrededor del área de juego. Saltos en su lugar.	Flotación con Respiración y Movimiento de Piernas: Los niños flotan y realizan pataleo suave con las piernas mientras practican la respiración controlada.	Juego de Flotación con Cambio de Posición: Se hará un circuito en el agua y deberán pasar un objeto flotante, los niños deben cambiar de posición de flotación cada vez que lo pasen.	Flotación con objetos: Mientras flotan con algún objeto, deberán practicar la respiración profunda.	Flotación en Formaciones Grupales: Los niños forman figuras o líneas mientras flotan, como círculos o cadenas.	Estiramiento general céfalo caudal.	Objetos flotantes		7227805117
			Desde el 2025-02-18 hasta el 2025-02-22								

Anexo 7. Ciclo 2, semana 3.

4 semana (Respiración y flotación)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 10	No iniciado	2025-02-25	Movilidad articular, Carrera de estafetas (pasar un objeto de mano en mano). Saltos de tijera (alternar saltos con las piernas hacia adelante y hacia atrás).	Ejercicio de Respiración con Flotación y Desafíos: Los niños flotan y deben superar un obstáculo flotante o completar una tarea mientras practican la respiración controlada.	Flotación con Movimiento Coordinado: Los niños flotan y realizan movimientos coordinados de brazos y piernas mientras practican la respiración.	Juego de Respiración con Reacciones Rápidas: Los niños estarán flotando, y cada vez se dará una señal (ejemplo señas con la mano) y ellos deberán realizar un acción rápida (alzar la mano, aplaudir, etc) cada vez que se indique.	Flotación con Variación de Flotadores: Los niños flotan en el agua utilizando flotadores de diferentes formas y tamaños.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7228010968
SESIÓN 11	No iniciado	2025-02-27	Movilidad articular, Carrera hacia adelante y hacia atrás.	Juego de Respiración con Desafío de Profundidad: Los niños flotan y practican respiración profunda en áreas de la piscina con diferentes profundidades.	Flotación con Actividades de Manejo de Espacio: Los niños flotan y deben moverse para evitar obstáculos o alcanzar metas específicas mientras mantienen la flotación.	Ejercicio de Respiración con Desafíos de Sincronización: Los niños realizan movimientos específicos, como saltos suaves, y practican la respiración sincronizada con estos movimientos.	Juego de Flotación con Tareas en Equipo: Organizar tareas grupales que requieran flotación y colaboración, ejemplo-> pasar objetos flotantes entre miembros del equipo.	Estiramiento general céfalo caudal.	Objetos flotantes		7228011301
SESIÓN 12	No iniciado	2025-03-01	Movilidad articular, Carrera de zigzag (correr en zigzag alrededor de conos).	Flotación con Juegos de Equilibrio: Los niños flotan y participan en juegos que desafían su equilibrio, ejemplo-> mantener un flotador en equilibrio sobre su cabeza.	Ejercicio de Respiración con Variación de Ritmo y Frecuencia: Los niños flotan y practican respiración con diferentes ritmos y frecuencias, desde respiraciones rápidas hasta lentas.	Mantenerse: Se realizaran rondas de tiempos, el objetivo es mantenerse flotando el tiempo predeterminado, con variantes (ejemplo: sin mover una mano, solo con las manos, etc)	Circuito de de objetos flotantes: En el medio acuático se dejaron objetos flotantes, deberán recogerlos todos mantiene la flotación y la respiración calmada.	Estiramiento general céfalo caudal.	Objetos flotantes, conos.		7228011690
			Desde el 2025-02-25 hasta el 2025-03-01								

5 semana (Desplazamiento)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 1	No iniciado	2025-03-04	Movilidad articular, Policías y ladrones: Se divide el grupo en dos equipos. Uno de los equipos serán los policías y los otros los ladrones. El grupo de policías tienen un balón que deben pasarlos mientras corren. Solo puede detener a los ladrones aquel policía que tiene el balón en las manos.	Adaptación al Agua: Permitir a los niños caminar por la piscina, tocar el agua y experimentar con salpicaduras. Proporcionales flotadores para seguridad.	Juego de "Exploración en el Agua":Colocar objetos flotantes alrededor de la piscina y animar a los niños a moverse para explorarlos.	Desplazamiento con Apoyo: Usar flotadores o tablas de natación para que los niños se desplacen de un lado a otro de la piscina libremente	Juego de "Salta y aplaudir": Pedir a los niños que salten y aplaudan mientras se desplazan de un extremo a otro.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, tablas		7233323700
SESIÓN 2	No iniciado	2025-03-06	Movilidad articular, carreras en relevos	Desplazamiento Guiado:Colocar una línea visual (como una cuerda en el borde de la piscina) y pedir a los niños que se desplacen a lo largo de ella.	Juego de "Recoger los Objetos" :Colocar objetos en diferentes áreas de la piscina y pide a los niños que se desplacen para recogerlos.	Desplazamiento con Pasos Grandes: Animar a los niños a dar pasos grandes y lentos mientras se desplazan a través de la piscina.	Juego de "Caminar y Hablar": Los niños deben caminar a través de la piscina mientras van contando una historia a un compañero.	Estiramiento general céfalo caudal.	Cinta	Ejercicio 2, 3 y 4 en un medio acuático poco profundo	7233323928
SESIÓN 3	No iniciado	2025-03-08	Movilidad articular, Azules y rojos: Se divide el grupo en dos equipos repartiendo petos de dos colores rojo y azul. A la señal, los jugadores que llevan el peto de color rojo empieza a perseguir a los azules. En un momento dado se grita ¡Azules!, y cambian los roles. El objetivo del juego consiste en lograr coger al máximo número de rivales en el tiempo estipulado.	Desplazamiento con Tablas de Natación : Los niños utilizan tablas de natación para moverse por la piscina, libremente(y progresivamente se va profundizando en la técnica de desplazamiento)	Juego de "Desplazar la Pelota":Los niños deben empujar una pelota flotante de un lado a otro de la piscina mientras se desplazan.	Desplazamiento con Flotadores	Los niños usan flotadores para desplazarse a través de la piscina, enfocándose en el control del flotador.	Estiramiento general céfalo caudal.	Tablas, pelotas, flotadores		7233324213
Desde el 2025-03-04 hasta el 2025-03-08											

6 Semana (Desplazamiento)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 4	No iniciado	2025-03-11	Movilidad articular, Pases en el agua: Dentro de la piscina chiquita, dividimos el grupo en dos equipos y realizamos el juego de los 7 - 8 pases. El equipo que consiga realizar este número determinado de pases es el ganador..	Juego de "Pasar el Aro": Los niños deben moverse para pasar un aro flotante entre ellos sin dejarlo caer.	Desplazamiento con Cambio de Dirección : Pedir a los niños que se desplacen en diferentes direcciones siguiendo instrucciones como "a la derecha" o "a la izquierda".	Juego de "Desplazar el Objeto": Los niños deben mover un objeto a lo largo de un camino definido en la piscina.	Reflexión y Evaluación: Preguntar a los niños qué les gustó de la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, Objetos flotadores		7233641974
SESIÓN 5	No iniciado	2025-03-13	Movilidad articular, Realizar trote en el puesto y piques a dos metros.	Desplazamiento con Señales Visuales : Colocar señales visuales (pelotas, flotadores) en la piscina y guía a los niños para que se desplacen hacia ellas.	Juego de "Sigue el Color": Colocar áreas de colores (demarcar con una cinta o pelotas de colores) en la piscina y los niños deben moverse hacia ellas siguiendo instrucciones.	Desplazamiento con Objetos en Movimiento: Colocar objetos que se mueven lentamente en la piscina y pide a los niños que se desplacen para interactuar con ellos.	Juego de "La Lleva": Asignar individualmente o en parejas (ir ajustando) y jugar al juego la lleva en el medio acuático.	Estiramiento general céfalo caudal.	Pelotas, flotadores, cintas		7233644188
SESIÓN 6	No iniciado	2025-03-15	Movilidad articular, Pasar entre piraguas: Todo el grupo junta las piraguas de forma que queden en paralelo. Cuando todas las piraguas estén colocadas y fijadas, el primer niño sale de la embarcación e intenta recorrer el camino formado por los compañeros sin caerse al agua. Una vez realiza recorrido y se introduce de nuevo su piragua, sale otro compañero que ejecuta la misma acción y así sucesivamente.	Desplazamiento con "Carrera de Obstáculos": Colocar obstáculos flotantes en la piscina y permite que los niños se desplacen a través de ellos.	Juego de "Atrapa el Flotador": Colocar flotadores en movimiento en la piscina y pide a los niños que intenten atraparlos.	Desplazamiento con "Pasa el Objeto": Los niños deben desplazarse mientras pasan un objeto (ejemplo: una pelota) de uno a otro.	Juego de "Desplazamiento por el Laberinto": Crear un laberinto simple en la piscina con flotadores o cintas y pedir a los niños que lo naveguen.	Estiramiento general céfalo caudal.	Objetos flotantes, flotadores, pelotas		7233644491
Desde el 2025-03-11 hasta el 2025-03-15											

7 Semana (Desplazamiento)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 7	No iniciado	2025-03-18	Movilidad articular, Bollicao-bimbocao, coca-cola-cacaolat: Todo el grupo se coloca en el centro de la piscina pequeña. Se nombran las cuatro esquinas que corresponden a cuatro nombres diferentes: delante-bollicao, detrás-bimbocao, derecha-coca-cola e izquierda-cacaolat. El objetivo del juego consiste en ir corriendo al sitio indicado y volver al origen lo antes posible. Poco a poco se complica la acción diciendo una secuencia de nombres más larga. Se realiza competición a ver quién llega antes al origen después de la secuencia establecida.	Desplazamiento en Línea Recta: Los niños se colocan en un extremo de la piscina y deben llegar al otro extremo manteniendo una línea recta. Usar un flotador o cinta para guiar el camino.	Juego de "Sigue al Líder" :El instructor o un niño actúa como líder y los demás deben seguir sus movimientos en el agua, como saltos o movimientos de brazos.	Desplazamiento con Juguetes Flotantes :Colocar juguetes flotantes en la piscina y pide a los niños que se desplacen para recogerlos o pasarlos a otro lugar.	Carrera de Desplazamiento en Parejas :Organizar una carrera corta donde los niños se desplazan en parejas, ayudándose mutuamente si es necesario.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, cinta, juguetes flotantes		7233882843
SESIÓN 8	No iniciado	2025-03-20	Movilidad articular, Trote y saltos en tijera.	Desplazamiento con Ayuda de una tabla : Los niños usan una tabla flotadora (un tipo de apoyo flotante) para moverse a lo largo de la piscina.	Desplazamiento con Movimiento de Manos y Pies: Los niños deben moverse por la piscina mientras coordinan el movimiento de manos y pies según una secuencia simple. (previamente explicado por el instructor)	Juego de "Caza de Objetos: Colocar objetos pequeños en la piscina y los niños deben encontrarlos y recogerlos mientras se desplazan.	Juego de "Pasa la Pelota": Los niños deben moverse mientras pasan una pelota entre ellos sin dejarla caer.	Estiramiento general céfalo caudal.	Tabla , pelotas, flotadores		7233883151
SESIÓN 9	No iniciado	2025-03-22	Movilidad articular, Los diez pases: Se divide el grupo en dos equipos. Se debe intentar pasar la pelota entre los compañeros del mismo equipo 10 veces evitando que el otro equipo la toque o la intercepte.	Desplazamiento con Tareas Simples: Los niños deben realizar tareas simples como tocar una boya o pasar por un aro mientras se desplazan.	Juego de "Haz la Forma": Cada señal del instructor, los niños deberán realizar la figura propuesta, en un punto determinado de la piscina.	Desplazamiento con "Lanzamiento de Pelota": Pedir a los niños que se desplacen a lo largo de la piscina y lancen una pelota a un compañero en movimiento o un punto determinado (aro).	Juego de "Mueve el Flotador con la Nariz": Cada niño debe intentar mover un flotador pequeño usando solo la nariz mientras se desplaza a través de la piscina.	Estiramiento general céfalo caudal.	Boya, aros, pelotas, flotadores		7233883572
Desde el 2025-03-18 hasta el 2025-03-22											

Anexo 11. Ciclo 2, semana 7.

8 Semana (Desplazamiento)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 10	No iniciado	2025-03-25	Movilidad articular, El asalto: Se divide el grupo en dos equipos, defensores y atacantes, y se les asigna a cada uno un terreno. Todos los jugadores llevan colgados detrás de la cintura un pañuelo a modo de cola. En el terreno defensivo se coloca una bandera, que será el "tesoro". El equipo atacante debe traspasar el campo para alcanzar el "tesoro" sin que les sean arrebatados los pañuelos de la cintura. Si esto ocurre los defensores llevan a la cárcel a los atacantes, pero si uno de estos logra atrapar el "tesoro" consiguen un punto. Si los defensores terminan atrapando a todos los atacantes consiguen el punto.	Desplazamiento con "Carrera de Túneles": Colocar aros flotantes o túneles inflables en la piscina. Los niños deben deslizarse por debajo de ellos o en medio de ellos.	Juego de "Desplazar el Globo": Cada niño debe moverse a través de la piscina mientras mantiene un globo en el aire con la cabeza o las manos, evitando que toque el agua.	Juego de "Saltar a los Números": Colocar números flotantes en diferentes áreas de la piscina. Los niños deben moverse y desplazarse de un número a otro siguiendo una secuencia dada.	Desplazamiento en "Zig-Zag": Usar flotadores o conos para crear un patrón en zig-zag en la piscina. Los niños deben desplazarse siguiendo el patrón sin tocar los obstáculos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, tuneles flotantes, globos		7234076777
	SESIÓN 11	No iniciado	2025-03-27	Movilidad articular, Trote y saltos de rana	Juego de "Atrapa la Burbuja" :Usar un soplador de burbujas para crear burbujas en la piscina. Los niños deben moverse y atrapar las burbujas con las manos.	Juego de "Movimientos Sensibles" :Pedir a los niños que se muevan lentamente, sintiendo el agua y realizando movimientos suaves.	Desplazamiento con Música Acuática :: Usar música suave y animada para motivar a los niños a moverse al ritmo de la música.	Reflexión y Evaluación: Hablar con los niños sobre sus experiencias sensoriales y cómo se sintieron durante la sesión.	Estiramiento general céfalo caudal.	Burbujeros, musica	
SESIÓN 12	No iniciado	2025-03-29	Movilidad articular, Los animales: Se coloca al grupo disperso por el terreno y se relaciona nombres de animales con movimientos. Por ejemplo: Elefante - flexiones de brazos, Perro - Cuadrupedia hacia delante, Gato - cuadrupedia hacia atrás, Conejo - Saltos, Jirafa - Burpees. El conductor de la sesión propone una secuencia de nombres para que los practicantes la ejecuten lo más rápidamente posible.	Evaluación de Desplazamiento : Realizar una serie de ejercicios que incluyan diferentes técnicas de desplazamiento aprendidas durante el ciclo.	Juego de "Círculo Acuático": Crear un circuito con estaciones que requieran diferentes técnicas de desplazamiento, como nadar a través de aros o saltar sobre flotadores.	Desplazamiento con Tareas Creativas: Pedir a los niños que realicen desplazamientos mientras completan tareas creativas, como ejemplo: inventar una historia mientras se mueven.	Reflexión Final y Feedback: Discutir con los niños lo que aprendieron y cómo se sintieron durante las sesiones. Pregunta sobre sus preferencias para futuras actividades.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, flotadores		7234077474
Desde el 2025-03-25 hasta el 2025-03-29											

Anexo 12. Ciclo 2, semana 8.

1 Semana (Saltos e inmersión) III Ciclo

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 1	No iniciado	2025-04-01	Movilidad articular, El espejo: El grupo se divide en parejas, las cuales se colocan frente a frente y se distancian a uno o dos metros. Un miembro de la pareja hace de espejo del otro imitando los movimientos que este realiza.	Saltos en la Zona de Seguridad: Los niños deben saltar hacia adelante y hacia atrás dentro de una zona marcada con flotadores.	Inmersión de Manos y Cabeza: Los niños se sumergen parcialmente, poniendo solo las manos y la cabeza bajo el agua mientras se sostienen en el borde de la piscina.	Saltos en el Lugar: Los niños saltan hacia arriba y abajo sin moverse de un lugar, manteniendo el equilibrio.	Inmersión con Juguetes: Colocar juguetes flotantes cerca del borde y permite que los niños se sumerjan parcialmente para recogerlos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, juguetes		7234436037
SESIÓN 2	No iniciado	2025-04-03	Movilidad articular, carreras y saltos en rana	Saltos al Aro: Colocar un aro flotante en el agua. Los niños deben saltar a través del aro desde una distancia corta.	Inmersión de Tesoros en el Agua: Colocar objetos pequeños en el agua y deja que los niños se sumerjan parcialmente para encontrarlos.	Saltos con Ayuda: El instructor ayuda a los niños a saltar desde el borde de la piscina, proporcionando soporte durante el salto.	Inmersión de Burbuja: Usar un soplador de burbujas en el agua y deja que los niños se sumerjan para ver y atrapar las burbujas.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, objetos sumergibles, burbujero		7234436424
SESIÓN 3	No iniciado	2025-04-05	Movilidad articular, Ultimate: Se divide el grupo en dos equipos en un terreno rectangular y amplio. El juego consiste en pasarse un frisbee entre los miembros de un mismo equipo con el objetivo de plantarlo en la línea de marca del equipo contrario. El equipo defensor puede interceptar el pase en cualquier momento, pasando a ser atacante si lo consigue.	Saltos Cortos desde el Borde: Los niños saltan desde el borde y aterrizan en el agua, comenzando con saltos cortos.	Inmersión con Resistencia Ligera: Colocar objetos ligeros en el agua que los niños deben mover mientras se sumergen parcialmente.	Saltos con Objetos Flotantes: Colocar flotadores en el agua o colchonetas y permite a los niños saltar sobre ellos, uno por uno y con precaución.	Inmersión con Pelotas: Proporcionar pelotas flotantes y deja que los niños las usen mientras se sumergen parcialmente.	Estiramiento general céfalo caudal.	Juguetes, flotadores, colchonetas, pelotas		7234436657
Desde el 2025-04-01 hasta el 2025-04-05											

Anexo 13. Ciclo 3, semana 1.

2 Semana (Saltos e inmersión)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 4	No iniciado	2025-04-08	Movilidad articular, Las columnas: Los practicantes se colocan en 4 puntos diferentes formando un cuadrado, en la piscina. Se establecen asociaciones entre movimientos y consignas. Así, el (1) equivale a moverse hacia la derecha, el (2) hacia la izquierda, el (3) en perpendicular, el (4) en diagonal y el (5) hacia abajo en inmersión. El encargado de la sesión dice la secuencia de números y los practicantes la intentan realizar lo más rápidamente posible.	Saltos con Contador: Usar un temporizador o contador y pide a los niños que salten al ritmo del sonido.	Inmersión con Cinta Flotante: Colocar una cinta a nivel del agua. Los niños deben sumergirse y pasar por debajo de la cinta.	Saltos en Secuencia: Marcar diferentes puntos en el agua y pide a los niños que salten de un punto a otro siguiendo una secuencia específica.	Inmersión con Cesta: Colocar una cesta con objetos en el agua y deja que los niños se sumerjan para recogerlos y colocarlos en otra cesta.	Estiramiento general céfalo caudal.	Temporizador, cinta flotante, cesta		7234538206
SESIÓN 5	No iniciado	2025-04-10	Movilidad articular, Skipping y fondos	Saltos con Desafío de Altura: Colocar una plataforma flotante a baja altura y deja que los niños salten desde ella.	Inmersión en Zona de Tesoros : Llenar el área de agua con pequeños tesoros y deja que los niños se sumerjan para encontrarlos.	Saltos con Cambio de Dirección: Marcar áreas en el agua y pide a los niños que salten a diferentes áreas siguiendo instrucciones (adelante, atrás, lado).	Inmersión con Aros: Con aros flotantes en el agua y pide a los niños que se sumerjan y pasen a través de ellos	Estiramiento general céfalo caudal.	Plataforma flotante o colchoneta, juguetes que se sumerjan, aros		7234538374
SESIÓN 6	No iniciado	2025-04-12	Movilidad articular, La araña: Se coloca a todo el grupo en un espacio circular. Uno de los jugadores es el perseguidor y su objetivo es pillar a los demás miembros del grupo. Cuando el jugador perseguidor consigue tocar a alguien lo convierte, también, en jugador perseguidor, pero no se puede mover del lugar donde ha sido tocado. Mientras tanto, los otros componentes deben intentar no ser tocados por ninguno de los jugadores perseguidores.	Saltos con aros: Colocar aros de colores flotantes en el agua y pedir a los niños que salten a través de ellos.	Inmersión en Estaciones : Organizar varias estaciones en el agua, cada una con un desafío de inmersión diferente ejemplo: recoger objetos, pasar por aros, etc.	Saltos con Objetos Recogidos: Dejar que los niños salten mientras sostienen un objeto flotante en las manos.	Reflexión y Evaluación : Conversar sobre cómo se sintieron y lo que disfrutaron más.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, juguetes		7234538559
Desde el 2025-04-08 hasta el 2025-04-12											

Anexo 14. Ciclo 3, semana 2.

3 Semana (Saltos e inmersión)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 7	No iniciado	2025-04-15	Movilidad articular, El pescador: El grupo se divide en un jugador, que es el pescador, y los demás. El pescador se coloca en el centro de la piscina pequeña y solo se puede mover a través de una línea transversal. Los demás se colocan en un extremo de la piscina, y su objetivo es pasar de un extremo a otro sin que el pescador lo toque. Si alguno es pillado por el pescador le coge de la mano y, sin separarse, le ha de ayudar a pillar a los demás. El juego continúa hasta que solo queda una persona por tocar.	Salto de Estilo Libre :Dejar que los niños salten al agua desde una pequeña plataforma o borde, permitiéndoles experimentar con diferentes estilos y movimientos al saltar	Inmersión con Objetos Flotantes:Colocar varios objetos flotantes en el agua, como pelotas o juguetes, y pedir a los niños que se sumerjan para recogerlos.	Circuito de Saltos en el Agua:	Desafío de Saltos con Aros Móviles :Colocar aros flotantes en el agua que se muevan lentamente de un lado a otro o movidos por otro compañero. Los niños deberán saltar a través de los aros mientras se mueven	Estiramiento general céfalo caudal.	Plataformas, pelotas, aros		7234624665
SESIÓN 8	No iniciado	2025-04-17	Movilidad articular, Carreras con saltos en cuerdas.	Salto en el Trampolín :Usar un trampolín flotante bajo y permite a los niños saltar desde él.	Inmersión con Color y Movimiento:Usar objetos de colores flotantes (pelotas) que se muevan y pide a los niños que se sumerjan y los muevan.	Salto en Secuencia con Obstáculos :Colocar obstáculos flotantes en el agua y deja que los niños salten de uno a otro en una secuencia específica.	Inmersión con Estaciones de Prueba: Organizar estaciones con diferentes pruebas de inmersión, como pasar a través de aros, recoger objetos, etc.	Estiramiento general céfalo caudal.	Trampolín, pelotas, flotadores		7234625729
SESIÓN 9	No iniciado	2025-04-19	Movilidad articular, Salva Túneles: El grupo se dispersa por la piscina y uno de los jugadores tiene que pillar a los demás. Cada vez que toca a alguien, este debe quedarse quieto, de pie (en caso de no tocar piso con ayuda de flotador se mantiene) y con las piernas abiertas. Para salvar a los pillados, cualquier jugador puede pasar por debajo de las piernas de quienes están suspendidos.	Salto de Precisión con Marcas:Marcar áreas específicas en el agua y pide a los niños que salten a esas marcas con precisión.	Salto en el Agua con Cambio de Posición:Los niños deben saltar y cambiar su posición en el aire (por ejemplo, hacer una figura, flexionar rodillas) antes de aterrizar.	Inmersión con Sorpresa en el Agua:	Reflexión y Evaluación:Discutir con los niños lo que les gustó y cualquier ajuste necesario.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros		7234626321
Desde el 2025-04-15 hasta el 2025-04-19											

Anexo 15. Ciclo 3, semana 3.

4 Semana (Saltos e inmersión)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 10	No iniciado	2025-04-22	Movilidad articular, El pañuelo: Se divide en dos grupos a los jugadores, que se colocan a cada extremo de la piscina, de pie en los bordes. A cada miembro del equipo se le da un número determinado. El encargado de llevar la sesión extiende un pañuelo ubicado en la mitad de la piscina y dice un número. Los jugadores que poseen ese número salen con un salto en busca del pañuelo y el que lo coge debe llevarlo a su propio campo mientras es perseguido por el adversario. Si consigue llegar a su campo su equipo recibe un punto, y si es pillado el punto es para el equipo contrario.	Inmersión con Juegos de Grupo: Organizar juegos de grupo donde los niños deben trabajar juntos para completar tareas de inmersión (por ejemplo, pasar por un túnel flotante en grupo).	Saltos con Objetos en Movimiento: Usar objetos flotantes que se mueven y permite a los niños saltar para recogerlos.	Inmersión con Carreras de Relevos: Organizar a los niños en equipos y diseña un circuito de relevos en el agua donde cada niño debe sumergirse para completar una parte del circuito antes de pasar el relevo.	Inmersión en el Juego de la Cuerda: Colocar una cuerda flotante a nivel del agua y pide a los niños que salten sobre ella mientras están parcialmente sumergidos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Túneles, aros, cuerda flotante		7234756487
SESIÓN 11	No iniciado	2025-04-24	Movilidad articular, Trote y desplazamiento en carretilla.	Saltos con Aros de Color : Colocar aros de diferentes colores flotando en el agua a diferentes alturas y distancias. Los niños deben saltar a través de los aros siguiendo un patrón específico.	Inmersión con Recogida de Objetos de Colores: Colocar objetos de colores en el agua y pide a los niños que se sumergen para recoger un objeto de cada color.	Saltos con Retos de Coordinación: Pedir a los niños que realicen saltos en el agua mientras hacen movimientos coordinados adicionales, como aplaudir o girar el cuerpo.	Saltos en el Juego del Reloj: Marcar áreas en el agua como los números de un reloj. Los niños deben saltar a las áreas siguiendo una secuencia numérica dictada	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, juguetes		7234756943
SESIÓN 12	No iniciado	2025-04-26	Movilidad articular, Relevos: Se distribuye al grupo en dos equipos. A la señal, el primer jugador de cada equipo sale con un salto y se va nadando hasta una marca determinada a unos 10 m y vuelve para tocar la mano al compañero que saldrá realizando la misma acción. Gana el equipo que termine primero en terminar de realizar la acción.	Saltos en el Juego de los Aros de Colores: Colocar aros flotantes en el agua de diferentes colores y pide a los niños que salten dentro de los aros en un orden específico.	Inmersión con Lanzamiento de Pelotas : Lanzar pelotas flotantes en el aire y dejar que los niños las atrapen , en caso de que no sea posible deberán recogerla y llevarla a la superficie.	Inmersión con Juego Final: Organizar un juego de inmersión final que incorpore todos los aspectos aprendidos durante las sesiones (por ejemplo, una búsqueda de tesoros).	Reflexión: Hablar sobre los logros de los niños y celebrar su progreso.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, pelotas		7234757438
Desde el 2025-04-22 hasta el 2025-04-26											

Anexo 16. Ciclo 3, semana 4.

5 semana(Refuerzo de lo básico de cada habilidad y saltos)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 1	No iniciado	2025-04-29	Los islotes: El grupo empieza a correr en la piscina poco profunda, alrededor de la piscina se distribuyen aros de diferentes colores. El monitor, mientras los niños corren, dice un color. En ese momento, todos corren a colocarse en el aro que tiene ese color. Los sujetos que no consiguen llegar a uno de los aros tienen un punto. Al finalizar el juego se contabilizan los puntos conseguidos y la persona que tiene más puntos paga una penitencia.	Respiración en el Agua: Los niños se sumergen hasta la cabeza y practican respirar profundamente mientras su cara está en el agua.	Flotación en la Espalda: Usar flotadores o el borde de la piscina para apoyar a los niños mientras practican flotar en la espalda.	Desplazamiento en el Lugar: Los niños practican movimientos básicos en el agua, como patadas suaves y movimientos de brazos, sin moverse de lugar.	Salto Suave desde el Borde: Los niños saltan desde el borde al agua, enfocándose en la técnica y la entrada en el agua.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7235331490
SESIÓN 2	No iniciado	2025-05-01	Movilidad articular, 4 piscinas desplazándose libremente de un lado a otro.	Respiración Alternante: Los niños practican respirar con la cabeza en el agua y luego fuera, alternando.	Flotación con Movimiento Suave: Los niños flotan en la espalda con movimiento suave de brazos y piernas.	Desplazamiento con Flotadores: Los niños usan flotadores para moverse por la piscina, practicando el movimiento de brazos y piernas.	altos con Técnica de Aterrizaje: Los niños saltan desde el borde y practican una entrada suave y controlada al agua.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores		7235331850
SESIÓN 3	No iniciado	2025-05-03	Movilidad articular, Las cuatro ratoneras: El grupo se divide en dos equipos. Uno, más numeroso (4), que se distribuye entre las cuatro esquinas de la piscina, y el otro, formado por 2 personas, que se sitúan en un círculo en medio de la piscina. A la voz del monitor, los miembros del equipo más numeroso deben cambiar obligatoriamente de esquina, intentando no ser atrapados por los componentes del equipo situado en el círculo.	Respiración con Movimientos Lentos: Los niños practican la respiración mientras realizan movimientos suaves en el agua, como nadar lentamente.	Flotación con Variación de Posiciones: Los niños practican flotar en diferentes posiciones con y sin apoyo.	Desplazamiento en Línea Recta: Los niños practican desplazarse en línea recta usando movimientos coordinados de brazos y piernas.	Inmersión con Variación de Profundidad: Los niños se sumergen a diferentes profundidades en la piscina, comenzando desde poco profundo hasta más profundo.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, tablas		7235332132
Desde el 2025-04-29 hasta el 2025-05-03											

Anexo 17. Ciclo 3, semana 5.

6 semana (Refuerzo de lo básico de cada habilidad y saltos)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 4	No iniciado	2025-05-06	Movilidad articular, La mano negra: Se divide el grupo en dos equipos. Cada uno de ellos se sitúa en un extremo del terreno donde eligen a una persona que será la "mano negra" del equipo. El objetivo del juego consiste en que las dos "manos negras" se sitúan en el campo opuesto debiendo eliminar al equipo contrario. La "mano negra" paraliza a los componentes del equipo contrario tocándoles, pero los del mismo equipo pueden salvarse entre ellos saltándose por encima.	Respiración con Movimiento Continuo :os niños practican respirar mientras realizan movimientos continuos como nadar.	Flotación en Movimiento :Los niños flotan durante un tiempo determinado y usan movimientos suaves de brazos y piernas para desplazarse.	Desplazamiento en Circuito Simple :Diseñar un circuito con marcas en la piscina y permitir que los niños se desplacen de un punto a otro.	Salto con Aros Flotantes:Colocar aros flotantes en diferentes posiciones y profundidades y permitir que los niños salten a través de ellos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros		7235433782
SESIÓN 5	No iniciado	2025-05-08	Movilidad articular, Skipping y fondos	Inmersión con Búsqueda :Proporcionar pistas sobre dónde encontrar objetos en el fondo de la piscina y dejar que los niños se sumerjan para buscarlos.	Juego de Saltos y Rescate:Los niños saltan al agua y luego se sumergen para rescatar objetos del fondo.	Flotación en Diferentes Posturas :Los niños practican flotación en diferentes posturas, con soporte mínimo del instructor.	Desplazamiento con Juegos de Precisión:Colocar objetivos en la piscina y deja que los niños se desplacen para alcanzarlos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, juguetes sumergibles		7235433952
SESIÓN 6	No iniciado	2025-05-10	Movilidad articular, Mar y tierra: Se distribuye por todo el espacio gran cantidad de colchonetas y/o aros que representan la tierra, ya que el suelo es el mar. Los jugadores van saltando de tierra a mar o viceversa en función de lo que diga el conductor de la sesión intentando no equivocarse.	Salto y Aterrizajes en Áreas Marcadas :Marcar áreas en la piscina y permitir que los niños salten y aterricen en estas áreas.	Respiración con Cambios de Posición :Los niños practican cambiar de posición mientras mantienen una respiración controlada.	Flotación y Movimientos Coordinados:Los niños flotan y realizan movimientos coordinados en el agua para mantener el equilibrio.	Juego de Circuito Combinado:Diseñar un circuito que incluya secciones de salto, desplazamiento e inmersión.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, colchonetas, juguetes, aros		7235434160
Desde el 2025-05-06 hasta el 2025-05-10											

Anexo 18. Ciclo 3, semana 6.

7 Semana(Refuerzo de lo básico de cada habilidad y saltos)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 7	No iniciado	2025-05-13	Movilidad articular, Los cazacanguros: Todo el grupo corre por el terreno como si fuesen canguros, es decir, desplazándose a saltos con los pies juntos. Mientras tanto, se eligen tres componentes del grupo que serán los cazadores, los cuales deben desplazarse con las manos en la cabeza y saltar a la pata coja. Cuando un canguro es cazado se invierten los roles.	Respiración Rítmica en Movimiento:os niños nadan o se desplazan lentamente mientras practican una respiración rítmica y constante, respirando en intervalos regulares.	Flotación con Ayuda de Materiales :Usar flotadores y tablas para ayudar a los niños a mantener la flotación en diferentes posiciones (espalda, frente, costado).	Inmersión con Desafío de Tiempo:Los niños tienen un tiempo determinado para sumergirse y recoger un objeto del fondo.	Juego de Inmersión en Equipo:Dividir a los niños en equipos y permitir que trabajen juntos para completar tareas de inmersión.	Estiramiento general céfalo caudal.	Flotadores, tablas		7235542750
SESIÓN 8	No iniciado	2025-05-15	Movilidad articular, Trote y saltos en tijera.	Respiración en Zonas Específicas :Los niños nadan o se mueven a diferentes zonas de la piscina y practican respirar en cada zona.	Desplazamiento con Obstáculos Móviles:Usar flotadores o aros móviles para crear un circuito que los niños deben atravesar mientras se desplazan.	Inmersión con Objetivos:Usar objetos que se mueven en el fondo de la piscina para que los niños se sumerjan y los recojan.	Juego de Circuito de Saltos e Inmersión:Diseñar un circuito con estaciones de salto y estaciones de inmersión.	Estiramiento general céfalo caudal.	Aros, juguetes		7235543236
SESIÓN 9	No iniciado	2025-05-17	Movilidad articular, El buscapiés: Todo el grupo se coloca en círculo. En el centro se sitúa uno de los integrantes con una cuerda larga en cuyo extremo se ata una pelota. El jugador del medio empieza a girar pasando la cuerda por debajo de los pies de los sujetos que están en círculo, que han de saltar para no ser tocados. El que sea tocado pasa a sujetar y girar la cuerda.	Respiración con Alternancia de Velocidad : Los niños nadan a diferentes velocidades y practican la respiración en cada velocidad.	Desplazamiento en Curso de Obstáculos:Diseñar un curso con obstáculos que los niños deben sortear mientras se desplazan.	altos con Cambio de Altura y Técnica :Usar plataformas de diferentes alturas y permite que los niños practiquen diferentes técnicas de salto	Inmersión con Objetivos en Diferentes Profundidades:Colocar objetos en diferentes profundidades y permitir que los niños se sumerjan para recogerlos.	Estiramiento general céfalo caudal.	Plataforma, flotadores		7235543899
Desde el 2025-05-13 hasta el 2025-05-17											

8 Semana (Refuerzo de lo básico de cada habilidad y saltos)

Nombre	Estado	Fecha	Calentamiento (10min)	Ejercicio 1 (7 min)	Ejercicio 2 (7 min)	Ejercicio 3 (7 min)	Ejercicio 4 (7 min)	Vuelta a la calma (7 min)	Materiales	Observaciones	Item ID (auto generated)
SESIÓN 10	No iniciado	2025-05-20	Movilidad articular, Coger al caballo: Dentro de los integrantes del grupo se escoge a alguien que es el jinete, mientras que los demás miembros del grupo son los caballos. El jinete lleva consigo una cuerda que debe coger por ambos extremos. A la señal, los caballos empiezan a correr por el espacio y el jinete debe intentar cogerlos pasando la cuerda por encima del cuerpo de uno de ellos. Cuando esto ocurre se cambian los roles.	Respiración en Movimiento Básicos : Los niños nadan realizando movimientos básicos mientras practican respiración controlada.	Flotación en Secuencia Completa: Los niños flotan en una secuencia de posiciones, cambiando de posición según las indicaciones.	Desplazamiento en Circuito Completo: Completar un circuito que incluya desplazamiento a través de obstáculos y metas	Desplazamiento con Desafío de Tiempo: Establecer un tiempo para que los niños se desplacen de un punto a otro de la piscina.	Estiramiento general céfalo caudal.			7235631201
SESIÓN 11	No iniciado	2025-05-22	Movilidad articular, desplazamientos en diferentes orientaciones (Al frente, a atrás, a la derecha, a la izquierda)	Respiración con Transiciones: os niños practican la respiración mientras realizan transiciones entre diferentes movimientos en el agua.	Respiración con Desafío de Resistencia: Los niños nadan o se mueven mientras practican la respiración en un tiempo prolongado.	Desplazamiento con Variación de Velocidad: os niños practican el desplazamiento a diferentes velocidades, desde lento hasta rápido.	Inmersión con Evaluación de Precisión: Los niños realizan inmersiones para alcanzar objetivos con precisión y se evalúa su desempeño.	Estiramiento general céfalo caudal.			7235631428
SESIÓN 12	No iniciado	2025-05-24	Movilidad articular, El tiburón: En el medio de la piscina se coloca un jugador, mientras que los demás integrantes del grupo se sitúan en el extremo de la piscina. Estos tendrán que pasar de un extremo al otro sin que el "tiburón" consiga tocarlos. El perseguidor puede tocarlos siempre dentro del agua, pero no cuando están en el exterior. Cuando consigue tocar a un miembro del grupo se cambian los roles.	Inmersión en Entorno Desafiante: Realiza r inmersiones en un entorno que incluya diferentes profundidades y objetos a recoger.	Ejercicios evaluativos de respiración	Ejercicios evaluativos de desplazamiento	Juego de Celebración y Evaluación Final : Diseñar un juego festivo que combine todas las habilidades y permita a los niños mostrar lo que han aprendido.	Estiramiento general céfalo caudal.			7235631602
Desde el 2025-05-20 hasta el 2025-05-24											

Anexo 20. Ciclo 3, semana 8.

QR de acceso del Excel
de planeación



<https://lc.cx/o6HKJ7>

Anexo 21. QR de acceso del Excel de planeación

QR de acceso de la
página web Monday



<https://lc.cx/Tbya-b>

Anexo 22. QR de acceso de la página web Monday