

**Acompañamiento y mejoramiento del proceso de enseñanzas y aprendizaje de la natación
en niños de 6 a 12 años del Centro del Deporte y la Cultura Física, de Montería.**

Camilo Moreno Alean

Coordinador: Félix Santana Lobo

Tutor: Mauricio Chica

Universidad de Córdoba

Facultad de Educación y Ciencias Humanas

Lic. en Educación Física Recreación y Deporte

Montería- Córdoba

2022-2

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN	6
2. INTRODUCCIÓN	7
3. OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo general:	9
3.2 Objetivos específicos:	9
4. JUSTIFICACION	10
5. MARCO REFERENCIAL	11
5.1. Marco conceptual	11
5.1.1. Que es Natación	11
5.2. Estilo Crol	11
5.2.1. Posición del cuerpo	12
5.2.2. Fases y acción de brazos	12
5.2.3. Entrada	12
5.2.4. Agarre	12
5.2.5. Tirón	13
5.2.6. Empuje	13
5.2.7. Recobro	13
5.2.8 Acción de las piernas	13
5.3. Estilo Pecho o Braza	14
5.3.1. Posición del cuerpo	14
5.3.2. Acción de los brazos y sus fases	14
5.3.3. Agarre o barrido hacia afuera	15
5.3.4. Tirón o barrido hacia dentro	15
5.3.5. Recobro	15

5.3.6. Acción de las piernas.....	16
5.3.7. Flexión o recobro.....	16
5.3.8. Acción propulsora:	16
5.4. Marco histórico.....	17
5.4.1. Origen e Inicios de la Natación	17
5.4.2. Historia de la Natación en Colombia.....	18
5.4.3 Historia de la Natación en el Municipio de Montería	19
5.4.4. La Natación en Montería	19
5.4.5. Clubes pioneros en la natación en Montería	20
5.4.6. Comité Técnico de la Liga de Natación de Córdoba	21
6. DESARROLLO DE LAS PASANTÍAS	22
7. CRONOGRAMA.....	26
8. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS PARA EL MEJORAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZAS Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN EN NIÑOS	28
9. CONCLUSIÓN	38
10. RECOMENDACIONES	39
11. BIBLIOGRAFÍA.....	40
12. ANEXOS.....	41

TABLA DE CUADROS

Tabla 1 Juegos didácticos a la natación	32
Tabla 2 Juego didáctico (entrada a la piscina).....	34
Tabla 3 Juego (actividad de concentración)	36

TABLA DE IMAGINES

Figure 1 Valoración al profesor Silvio Villera Coronado.....	22
Figure 2 Acompañamiento en la ejecución del método TABATA a funcionarios	23
Figure 3 Valoraciones a personas en la feria SIGEC.....	23
Figure 4 Seminario teórico práctico de entrenamiento táctico cognitivo	24
Figure 5 Realización de actividades recreativas a grupos del programa de regencia	24

1. RESUMEN

En mis pasantías que fueron realizadas en el Centro del Deporte y la Cultura Física de la Universidad de Córdoba, realice diferentes tareas que me fueron puestas por mi tutor, pero ante todo y la más importantes que desarrolle fue la de los cursos de acompañamiento y mejoramiento como proceso de aprendizaje de los niños de 6 a 12 años. Hubo otras actividades que desarrolle en el transcurso de mis pasantías, como lo fue en el acompañamiento a funcionarios en el programa de intervención de posibles riesgos de padecer problemas cardiovasculares. En este programa tuve la oportunidad de ayudar a mi compañero encargado sobre este proceso, de igual manera se realizó después de esa intervención el plan de entrenamiento puesto por mi compañero y el tutor de la pasantía, fueron actividades físicas como lo fue el método de AMRAP y TABATA estas actividades se realizaban 4 veces a la semana en las horas de la tarde.

De igual manera tuve la posibilidad de participar en un evento realizado por la universidad acompañado por el Centro del Deporte y la Cultura Física llamado seminario GIGAC en ese evento se realizaron mediciones de cintura y se tomaron datos de las personas como fue peso, grasa visceral, masa ósea, masa muscular y porcentaje grasa fue un evento que duro dos días, ante todo fue una experiencia para mi interactuar con bastantes personas de diferentes cargos en lo que fueron docentes, administrativos, personas del aseo y estudiantes.

Por ultimo estuve en el seminario desarrollado por Centro del Deporte llamado entrenamiento táctico cognitivo para el futbol formativo este se realizó el día 29 de noviembre, adquirí conocimiento necesario sobre los temas tratado y esto fue lo que hice en mis pasantías.

Palabras claves: Acompañamiento, mejoramiento, deporte, natación, enseñanzas

2. INTRODUCCIÓN,

Nadar es una actividad que implica dominio de la técnica y el medio acuático para lo cual se requiere de un proceso de aprendizaje desde muy temprana edad. De tal razón la natación contribuye al desarrollo motor, a la sociabilidad y a la confianza del niño capaz de demostrar sus destrezas, y las habilidades que les permiten socializar, convivir con los demás y sobre todo alcancé su formación deportiva

La formación se hace necesaria como fundamento principal en el proceso de nuestra enseñanza, logrando así fortalecer las capacidades que tenemos como educadores físicos y así podamos tener los conocimientos importantes, capaces de desarrollarlo en el mundo laboral. Se lo logra ser una persona integración con valores y teniendo las habilidades competentes que se logró en la pasantía para poder ser útil en la sociedad.

El objetivo de esta pasantía fue a apoyar y desarrollar mis competencias básicas obtenidas en mi proceso de formación de estudiantes para aplicarla durante el transcurso de mis pasantías en el aprendizaje de los niños en la natación con el apoyo del Centro del Deporte y la Cultura Física, para así mejorar su técnica en los estilos que les fueron puesto en las prácticas de cada semana con las actividades que desarrolle

Por tal razón el presente informe que será presentado y evaluado por el tutor, como parte de nuestra opción de grado de esta manera está proyectado al desarrollo de las actividades que fueron realizadas como proceso de mi formación al campo laboral de la carrera. En este sentido se logra plasmar todo el contenido y proceso que fue desarrollada las pasantías y de cómo este informe va estar estructurado, por la justificación, los objetivos, contenidos, bibliografía, recomendaciones y anexos. Por lo tanto, este informe esta realizado con el propósito de poderme graduar, y para que las personas que lo puedan observar visualice todo el proceso que lleve a

cabo en el Centro del Deporte y la Cultura Física en las diferentes programas y actividades que me fueron puesta por mi tutor el docente Mauricio Chica.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general:

- Desarrollar mis capacidades básicas y conocimientos obtenidos en mi proceso de formación como estudiante para aplicarla durante el transcurso de mis pasantías para el aprendizaje y enseñanza de los niños en la natación con el apoyo del Centro del Deporte y la Cultura Física.

3.2 Objetivos específicos:

- Adquirir los conocimientos teóricos práctico y metodológicos necesarios por el entrenador como parte de mi práctica en el acompañamiento de los niños en su proceso de aprendizaje
- Diseñar y aplicar los ejercicios didácticos y programado a la natación como desarrollo de las clases hacia los niños
- Participar en todas las actividades puesta por mi tutor en el transcurso de mis pasantías en la universidad de Córdoba como parte primordial y experiencia hacia mi futuro profesional.
- Mostrar en el informe la realización de todas las actividades que realice programada por mi tutor y observar que fue lo más importante que me dejaron para mi futuro profesional.

4. JUSTIFICACION

Las pasantías comúnmente reúnen todas las cualidades y destrezas que adquiere un estudiante durante su proceso de aprendizaje, y las podemos demostrar en un área de trabajo que implique ésta necesidad, posiblemente luego se convertirá no solo en esto, sino también en una ayuda de crecimiento personal y académico.

Siguiendo con lo planteado es necesario que nosotros como estudiantes y futuros docentes tengamos los conocimientos y las habilidades técnicas y humanas al momento de desempeñarnos en nuestro campo laboral. De tal manera las pasantías es una opción que nos da la oportunidad a que tengamos la experiencia, y permite a que todo ese aprendizaje y competencia que hemos puesto en práctica en el proceso de nuestra formación pueda ayudarnos afrontar los desafíos que se vayan a presentar en esta profesión.

Estas pasantías que fue realizada teniendo esa proyección al mundo laboral, es de mucha relevancia ya que facilita a que tengamos la dirección y seguramente de que rama de nuestra carrera de Lic. en Educación Física Recreación y Deportes, podamos ejercer lo aprendido en el transcurso de estudiantes. Esto es una oportunidad que nos da la universidad para que cuando salgamos tengamos la visualización de nuestro objetivo a seguir. La realización de este informe es un complemento de todo lo que realizamos y de cómo fue la realización y para que fue ejecutado este periodo de práctica, por eso lo que se hizo fortalece el proceso metodológico y la parte práctica como docentes.

Por último y no menos importante, estas pasantías es la herramienta necesaria para adquirir los conocimientos, y el desafío de enfrentarse a nuevas exigencias, y de cumplir con la responsabilidad y aptitud de una tarea encomendada

5. MARCO REFERENCIAL

5.1. Marco conceptual

5.1.1. Que es Natación

La habilidad acuática que permite al ser humano desplazarse en un medio líquido, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance. (Moreno, 2019)

5.2. Estilo Crol

Es un estilo de natación, este estilo es de forma alternada, fácil de aprender, cómodo de realizar y económico en cuanto a resistencia se refiere.

En el crol, los nadadores utilizan una acción de brazos y un batido de pies alternativo. Un ciclo completo de este estilo se compone de una acción completa del brazo derecho, una completa del izquierdo y de un número variable de batidos de piernas.

El movimiento de piernas también se denomina "patada oscilante" y consiste en unos movimientos alternativos de las piernas que parte de la cadera, en un movimiento de arriba y abajo, con las piernas relajadas, los pies hacia adentro y los dedos de punta.

En todos los estilos de la natación es muy importante tener conciencia, al menos al principio, de la respiración. En el estilo de crol se toma aire, se inhala, por la boca, al girar la cabeza a un lado, y se expulsa el aire, se exhala, bajo el agua.

5.2.1. Posición del cuerpo.

El crol se realiza en una posición horizontal con respecto al agua. Una posición adecuada se consigue con una postura natural de cabeza, ni demasiado alta ni baja, el mantenimiento de la espalda bastante recta y un batido estrecho de piernas.

5.2.2. Fases y acción de brazos

Se dividen en diferentes fases. La brazada de crol consta de dos fases principales, la **tracción** y el **recobro**. Convencionalmente la tracción se a subdividido en cuatro subfases: La **entrada**, el **agarra**, el **tirón** y el **empuje**. Otros autores usan otra terminología algo más técnica para subdividir la fase de tracción: Entrada y extensión, barrido descendente y agarre, barrido hacia dentro y barrido ascendente.

5.2.3. Entrada

Es la forma en la que la mano entra al agua para luego iniciar la propulsión. Debe prepararse para la acción posterior en la que utilizará su máxima fuerza.

Debe deslizarse dentro del agua con la palma de la mano hacia abajo y hacia afuera de nuestro cuerpo, siendo el dedo pulgar el que primero toma contacto con el agua. Una vez que la mano ingresa, el codo se debe extender llevando el hombro, además, hacia adelante. Esto va a permitir un mejor desplazamiento. Es decir, el hombro debe rozar la oreja.

5.2.4. Agarre

Es la primera parte de la brazada bajo el agua. Tan pronto como la mano entra en el agua el codo debe estar casi completamente extendido.

En este momento la tracción empezará siendo lenta y, gradualmente, aumentará su velocidad, pero sin parar en su recorrido. El brazo no debe esperar a que el brazo que termina de traccionar se recupere.

.5.2.5. Tirón

El codo está a punto de comenzar a flexionarse de forma gradual a fin de que la mano se desplace hacia abajo. La velocidad irá aumentando progresivamente. La elevación de ambos codos, el de recuperación y el de tracción es elevada, es decir más alto que la mano.

5.2.6. Empuje

Una vez que la mano pasa la línea del hombro empieza esta fase. El codo comienza a extenderse hacia atrás hasta que la mano roce la pierna. La palma debe estar dirigida hacia atrás y ligeramente hacia afuera. Esto debe realizarse explosivamente para luego iniciar el recobro

5.2.7. Recobro

Se inicia cuando el codo y luego la mano salen del agua. Debe llevar la mano desde la posición inicial a la de salida para volver a atacar. El movimiento es necesario que se realice lo más relajado posible

5.2.8 Acción de las piernas

Consiste en alternar diagonalmente el barrido de las mismas. Sus principales movimientos son ascendentes y descendentes. En ellos, la ejecución consiste en un latigazo desde la cadera hasta los pies, que están en máxima extensión para facilitar la hidrodinámica. (Kaltner, 2017).

5.3. Estilo Pecho o Braza

La técnica de pecho es una de las cuatro que se utilizan hoy en día en la natación, y es la más antigua de ellas. Además, es la más lenta de todas, ya que es la forma que más frentes de choque producen. Asimismo, es de las que requiere mayor sutileza en la coordinación. Es un estilo, en el que la propulsión de los pies es más importante que la de los brazos. Consiste básicamente en una serie de movimientos de remo en los que el nadador trata de apartar el agua con las manos para que pasen la cabeza y el cuerpo.

5.3.1. Posición del cuerpo

El cuerpo debe ubicarse en decúbito ventral, es decir, boca abajo. Éste a su vez oscila entre una posición oblicua y horizontal. Los brazos se extienden adelante a ambos lados de la cabeza, manos juntas y piernas extendidas.

Los hombros salen del agua y luego se sumergen, al mismo tiempo el cuerpo oscila subiendo y bajando las caderas, pero con menor recorrido que los hombros.

5.3.2. Acción de los brazos y sus fases

Con respecto a los movimientos de los brazos en este estilo, observamos que su movimiento se realiza principalmente bajo el agua. Las manos describen un corazón invertido con las manos durante su trayectoria. En ésta, también podemos encontrar diferentes fases: agarre, tirón y recobro. En la fase de máxima extensión de los brazos, paralelos y delante de la cabeza (agarre) comienza la brazada. A continuación, se realiza una trayectoria descendente o fase de tirón al mismo tiempo que se separan las manos de la línea media. En este movimiento se flexionan los codos para favorecer la fase de tirón y poder recoger los brazos para continuar con el recobro.

Por tanto, se distinguen las fases de tracción (agarre y tirón) y recobro

5.3.3. Agarre o barrido hacia afuera

- Los brazos están extendidos por delante de la cabeza con la palma de las manos hacia afuera y los codos totalmente estirados en preparación para la tracción.
- Las manos empiezan a desplazarse hacia afuera y hacia abajo. Los codos siguen aún estirados.
- Los brazos siguen traccionando sin doblar los codos, hacia afuera y hacia abajo.

5.3.4. Tirón o barrido hacia dentro

- Cuando las manos están separadas, los codos comienzan a doblarse y la parte superior del brazo a girar un poco.
- La posición elevada de los codos se hace evidente. La cabeza se prepara para salir fuera del agua.
- Las manos empiezan a ir para adentro, terminando la última parte efectiva de su movimiento de propulsión.

5.3.5. Recobro

- Los brazos van a comenzar a ir hacia arriba por debajo de la barbilla y hacia adelante.
- Los codos se extienden para permitir a los brazos sigan hacia adelante.
- Los brazos se dirigen hacia adelante para alcanzar su máxima extensión. Este momento coincide con el inicio de la patada.
- El nadador se encuentra totalmente estirado, la patada ha terminado y mantendrá la posición de deslizamiento por una fracción de segundo.

5.3.6. Acción de las piernas

La acción de las piernas, al igual que los brazos, describe la silueta de un corazón con los pies. La patada se inicia con las piernas rectas, se flexionan las rodillas, se rotan las piernas y se flexionan los tobillos. Los pies describen un movimiento de abanico de tal forma que las plantas miren hacia la espalda preparándose para la patada.

la patada se puede dividir en dos fases: Flexión o recobro; y Acción propulsora.

5.3.7. Flexión o recobro

su objetivo es llevar las piernas y los pies, mediante una flexión y una posterior rotación, a los puntos de mejor apoyo para la acción propulsora. Es decir, desde la posición de partida con las piernas extendidas, las rodillas se flexionan y se separan, progresivamente, llevándolas hacia el pecho. Al mismo tiempo, los pies también se alejan con las puntas hacia adentro.

En el momento en que las rodillas alcanzan su máxima flexión, los talones deben ubicarse detrás de los glúteos. Luego de esto, las puntas de los pies pasan de la extensión hacia la flexión.

5.3.8. Acción propulsora:

El objetivo es proyectar el cuerpo hacia adelante, a través de un rápido y potente apoyo de pies en el agua. Las piernas se extienden fuertemente, mientras los pies realizan una circunferencia, con el eje de rotación en las rodillas. La extensión de caderas, rodillas y tobillos finalizan simultáneamente con el cierre de piernas. (Hernández, S.f).

5.4. Marco histórico

5.4.1. Origen e Inicios de la Natación

El origen de la natación lo encontramos en las más antiguas civilizaciones. La prueba de ello son unas pinturas descubiertas de la Edad de Piedra (hace 7.500 años), las cuales representan personas nadando. El dominio de la natación, forma parte de la adaptación humana y de una forma de supervivencia y caza. Del mismo modo, la primera referencia escrita data del año 2000 a.C.

En el antiguo Egipto, el arte de nadar estaba muy presente entre en la población, siendo parte de la educación, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 a.c. Egipto es un país con costa marítima que se divide en dos por el gran río Nilo. Además, disponía de una infinita red de canales. Por lo tanto, no saber nadar era un riesgo para la vida.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes fueron los primeros en celebrar pruebas anuales de natación de manera competitiva, en tiempos del emperador Sugiú en el año 38 a.c., por lo que cada año se celebraba ciertas competiciones deportivas, entre las cuales se encontraba recorrer ciertas distancias nadando. Siglos más tarde el emperador Go-Yozei impuso la natación en las escuelas japonesas en el siglo XVII.

En la antigua Grecia, nadar era algo tan difundido que incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería decir que una persona era analfabeta, se decía que “no sabe ni leer ni nadar”. El filósofo griego Platón en el año 355 a. C., dice en uno de sus escritos: “¿un cargo oficial debe recaer en una persona que sea culta, no como otros que no saben nadar ni leer?”.

La natación en Grecia y Roma se empleaba principalmente como entrenamiento militar para los guerreros, la cual se ha conservado con el pasar del tiempo hasta las épocas actuales, ya que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes. Pero curiosamente esta práctica nunca estuvo incluida en el programa de los Juegos Olímpicos de aquellas épocas. (Langone. 2020)

5.4.2. Historia de la Natación en Colombia

La Federación Colombiana de Natación se fundó en agosto de 1939 en Cali, Valle del Cauca y ha ido creciendo de forma constante, al punto de ya sumar medallas en casi todo tipo de evento internacional, que le permiten este año festejar por lo alto sus primeros 75 años de vida.

Con medallas bolivarianas, suramericanas, centroamericanas, panamericanas, continentales y mundiales, la natación colombiana le ha dado alegrías al país a través de sus atletas en las modalidades de carreras, clavados, nado sincronizado, polo acuático y aguas abiertas. Luego de su fundación en agosto de 1939 en Cali, ciudad que ha sido su casa natural, permitió oficialmente la primera presencia internacional al vallecaucano Luis Eduardo ‘Tiburón’ González para los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla-1946, en los que logró oro en los 1.500 metros libres, con récord de campeonato.

Con el pasar de las competencias, el ‘Tiburón’ González se consolidó en la élite internacional, con medallas doradas en diferentes eventos de Ciclo Olímpico, que lo llevaron a las máximas justas, los Juegos Olímpicos de Londres en 1948, en los que los nadadores Luis Child y Luis Eduardo Tiburón González tuvieron su primera participación.

Pero la natación carreras no era la única que figuraba, ya que Colombia también se mostraba con el polo acuático, con presencia en la primera edición de los Juegos Panamericanos,

disputados en Buenos Aires (Argentina), con Daniel Gómez, Jorge Sanz, Roberto Herrera, Álvaro Gaviria, Julio Ortega, Fermín Sanz, Antonio Samper y Genaro Payaín.

Así mismo, otro colombiano que escribió su propia historia fue Julio Arango, quien con sólo 14 años de edad participó en los Juegos Olímpicos de Tokio-1964, en los que superó las marcas nacionales de 400 y 1.500 m libres, convirtiéndose entre las mujeres, la primera gran figura fue la vallecaucana Olga Lucía de Angulo, quien falleció en 2011 en Canadá, dejándole a Colombia una rica historia deportiva, con medallas en diferentes eventos internacionales y la presencia olímpica en las justas de México-1968.(El universal. 2014)

5.4.3 Historia de la Natación en el Municipio de Montería

Capital del departamento de Córdoba desde 1952, cuando este territorio se separó del departamento de Bolívar. Está ubicado al noroccidente del país en la región Caribe Colombiana, se encuentra a orillas del río Sinú, por lo que es conocida como la "Perla del Sinú". Es considerada la capital ganadera de Colombia. Es el centro administrativo, cultural, económico y político de la región cordobesa, siendo sede de certámenes turísticos y festividades. Es, además, un importante centro comercial y universitario, reconocida como una de las ciudades colombianas con mayor crecimiento y desarrollo en los últimos años y por impulsar el desarrollo sostenible. Junto con los municipios de Cereté, San Pelayo, Ciénaga de Oro y San Carlos conforman el Área metropolitana de Montería.

5.4.4. La Natación en Montería

No se encuentran registros sobre la historia de la natación en la web; haciendo una pequeña investigación se encontró a la Lic. Luz Elena Pérez y Lic. Yenis Ortega, quien en una charla decidió comentar ciertos acontecimientos que dieron pie a la creación de la liga de Natación de Córdoba.

La natación se empieza a trabajar de manera organizada en las piscinas del parque Tacasuán por medio de un convenio realizado por la empresa ASDEPOR a cargo de Lic. Juan Pablo Dechams y Lic. Mariano Salleg, que estaba encargado del ámbito deportivo en el parque.

Esta empresa se encarga de recoger los cursos de natación que se ofrecían en distintos lugares de Montería y con esto constituyen la escuela del parque Tacasuán, de este acontecimiento se van derivando los demás clubes y se da pie a la creación de la liga de natación de Córdoba

La Liga de Natación de Córdoba tiene sus inicios en el año 2001, la primera junta estuvo dirigida por el Lic. Mariano Salleg, siendo esta reunión en el coliseo Miguel “Happy” Lora. En esta reunión estuvieron algunas de las personas que dictaban cursos independientes de natación, algunas de ellas fueron:

- Mariano Salleg
- Daniel Petro
- Freddy Fernández
- María Claudia – secretaria
- Luz Elena Pérez

5.4.5. Clubes pioneros en la natación en Montería

- Tacasuán
- Avatar
- Universidad de Córdoba
- Nueva generación
- Delfines
- Tiburón

- La Salle
- Valle grande

5.4.6. *Comité Técnico de la Liga de Natación de Córdoba*

- Juan Guillermo Navarro Jiménez – Presidente
- Minel Bedoya – Vicepresidente
- Eliana Suarez – Secretaria
- Raúl Guerra – Vocal
- Cristian Rubio – Tesorero

6. DESARROLLO DE LAS PASANTÍAS

En mis pasantías en el centro del deporte y la cultura física realice varias actividades puestas por mi tutor, como lo mencione al principio, pero la que me centre más y de la que hice mi informe fue el acompañamiento del proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños en natación. Pero de igual manera quiero enfatizar un poco sobre mis otras actividades ya que de igual forma hicieron parte de transcurso de pasante, anexare imagines explicando lo que se estaba realizando.

2022/10/25.

Figure 1 Valoración al profesor Silvio Villera Coronado



En esa ocasión al profesor se le hizo la valoración del test de la milla en el laboratorio del Centro del Deporte, de igual manera se le tomo las medidas que fueron peso y estatura.

2022/11/02

Figure 2 Acompañamiento en la ejecución del método TABATA funcionarios



En ese día se les realizó el método a los dos funcionarios en las horas de la tarde en el salón de aeróbicos, una sesión que duró 1 hora aproximadamente. De acuerdo al plan de entrenamiento de mi compañero.

2022/11/24

Figure 3 Valoraciones a personas en la feria SIGEC



En este día la universidad realizó una feria donde participaban diferentes stands de la salud, y de igual manera tuvimos la oportunidad de participar en este evento haciéndole mediciones al personal universitario, algunos realizando el test de la milla.

22/11/29.

Figure 4 Seminario teórico practico de entrenamiento táctico cognitivo



En este día que se desarrolló el seminario, tuvimos la oportunidad de acompañar al centro del deporte y al exponente Carlos Alberto Echeverry Murillo en su sección de su ponencia en la explicación practica del juego en espacio reducido.

2022/11/25

Figure 5 Realización de actividades recreativas a grupos del programa de regencia



En ese día ya en la parte de finalización de mis pasantías nos invitaron a realizarles actividades recreativas a varios grupos de este programa en la semana cultural, de ese modo se les hizo juegos individuales y grupales para fomentar la convivencia entre todos y de igual manera fomentar el uso de actividades físicas para su salud.

7. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MESES Y SEMANAS																			
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reunión con el coordinador: Nos reunimos con el docente de nuestra pasantía																				
Familiarización con el tutor: Nos mostró lo que vamos hacer y en los lugares que estaremos realizando nuestras pasantías (oficina del centro del deporte y piscina de la universidad)																				
1. Valoraciones. Se estará realizando el acompañamiento a funcionarios que presente riesgo cardiovascular, un programa para mejorar esta enfermedad																				
2. Actividades de entrenamiento. Estas fueron el plan de actividades que																				

8. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO Y MEJORAMIENTO DEL PROCESO DE ENSEÑANZAS Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN A NIÑOS.

Semana 1:

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Calentamiento específico de la natación

Desarrollo

- 30 respiraciones bajo al agua
- Respiración con patada agarrado en el borde
- Brazada estilo libre
- Patada estilo libre
- Flotación

Finalización

- 15 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Mejorar y afianzar el estilo libre, a través de los ejercicios realizados fuera y dentro de la piscina.

Semana 2

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Calentamiento específico de la natación

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Trabajo de brazada de estilo libre
- Trabajo de patada estilo libre
- Trabajo de ambas dos
- Trabajo de respiración en el estilo libre

Finalización

- 15 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Dar a conocer a los niños por medio de elementos de aprendizaje el proceso necesario al estilo libre para mejorar el uso de sus segmentos corporales al realizar la técnica.

Semana 3

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Calentamiento específico de la natación
- Charla antes de comenzar

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde

- Flotación con tabla 5 veces
- Flotación sin tabla 5 veces
- Clavados
- Inmersión pasando por debajo de las piernas del compañero

Finalización

- 15 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Vivenciar la progresión de los niños en la piscina, logrando así el miedo a la inmersión y tengan la capacidad del manejo de su cuerpo.

Semana:4

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Calentamiento específicos

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Respiración sin agarrarse del borde
- Mejoramiento de la técnica del estilo libre (patada, brazada y respiración)
- Inmersión con una distancia más larga
- Clavados

Finalización

- 20 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivos

Afianzar el estilo libre, mejorando su técnica de patada y brazada con la progresión de trayectos más largos.

Semana:5

Inicio

- Calentamiento general a los niños

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Trabajo de la técnica del estilo espalda
- Flotabilidad acompañados con un compañero en cubito dorsal
- Flotabilidad de cubito dorsal con ayuda de la tabla

Finalización

- 20 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivos

Iniciar el estilo espalda de manera secuencial para darles a conocer su técnica y puedan aprender un poco más sobre este para su aprendizaje motor.

Semana:6

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Calentamiento específico acorde al estilo espalda

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Juegos recreativos dentro de la piscina

Tabla 1 juegos didácticos a la natación

Pasa por los aros	Reglas:
<ul style="list-style-type: none">• Objetivo: Lograr la orientación subacuática.• Materiales: tres aros para cada equipo.• Organización: Se forman los niños en dos equipos y se colocarán en zigzag.• Desarrollo: A una señal salen los primeros de cada equipo sumergiéndose para pasar por debajo de cada uno de los tres aros, al terminar regresaran por fuera de la	<ul style="list-style-type: none">• Cumplir las exigencias las técnicas• Deberá cada niño pasar por dentro de los tres aros sin derribarlos.• No saldrá el niño que le corresponda hasta que no llegue su antecesor.• Ganará el equipo que termine sin violar ninguna regla

piscina para darle la señal de salida a su compañero.	
---	--

- Repeticiones del estilo pecho haciendo solo patada
- Repeticiones del estilo pecho haciendo patada y brazada
- Clavados

Finalización

- 20 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Observar el trabajo en equipo entre ellos con juegos recreativos, y así enseñarle la técnica del estilo pecho para su proceso de aprendizaje en la natación.

Semana:7

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Juegos recreativos fuera de la piscina se implementaba rondas

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Técnica de clavados (juegos).

Tabla 2 juego didáctico (entrada a la piscina)

Vuela por el aire	Reglas:
<ul style="list-style-type: none">• Objetivo: Familiarizar al niño con la entrada al agua.• Materiales: aros• Organización: Se forman dos equipos a ambos lados de la piscina. Todos se encuentran sentados en el borde de la piscina.• Desarrollo: A la voz del profesor todos se colocan de pie y se deben de lanzar	<ul style="list-style-type: none">• Cumplir las exigencias técnicas.• Todos deben sujetarse el aro• Todos deben volver al lugar de salida.• Ganará el equipo que termine primero y cumpla las reglas establecidas

Se continuaba con las otras actividades

- Se implementó la técnica de estilo pecho
- Trabajo fuera del agua mostrando la técnica del estilo
- Trabajo en el agua ya realizando la técnica del estilo pecho
- Se trabajó de igual manera repeticiones del estilo espalda

Finalización

- 20 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Seguir trabajando estilo pecho, para así lograr una mejor progresión y puedan emplear el uso de cada uno de los segmentos corporales involucrados en este estilo lográndolo hacer de buena manera.

Semana:8

Inicio

- Calentamiento general a los niños
- Juegos recreativos fuera de la piscina se implementaba rondas
- Se realizaba un pequeño desafío

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- Repeticiones del estilo pecho haciendo solo brazada
- Repeticiones del estilo pecho haciendo solo patada se implementaba diferentes ejemplos (patada de rana u otros)
- Se seguía perfeccionando el estilo espalda con repeticiones

Finalización

- 15 respiraciones
- Regreso a la calma

Objetivo

Estimular la técnica del estilo, implementando diferentes ejemplos para que lo puedan hacerlo más rápido y de igual manera se diviertan haciendo estas técnicas para un mejor desenvolvimiento dentro del agua.

Semana:9

Inicio

- Se realizaban juegos, rondas y actividades de velocidad y fuerza

Desarrollo

- Respiración agarrados en el borde
- clavados, inmersión
- Se implementa juegos entre todos (entrenadores y niños)

Finalización

- 15 respiraciones
- Regreso a la calma

Tabla 3 juego (actividad de concentración)

Patitos al agua	Reglas:
<ul style="list-style-type: none">• •Objetivo: lograr la diversión y trabajo de la parte motriz• Materiales: Tatami• Organización: Todos van estar esparcidos por todo el salón de aeróbicos• Desarrollo: Los niños van estar atento a lo voz del profe cuando grite ya sea agua o tierra.	<ul style="list-style-type: none">• •divertirse• No empujar al compañero• Que todos estén caminados o trotando

--	--

Objetivo

Desarrollar la parte motriz del niño y trabar la concentración, para que al momento de una prueba estén atento a cualquier indicación.

9. CONCLUSIÓN

Para concluir con esta pasantía, realizada en el Centro del Deporte y la Cultura física se obtuvo resultados primordiales con los niños en el aspecto de su aprendizaje en la natación, como lo fue a que ellos perdieran el miedo de tirarse a la piscina y de que logran aprender varias técnicas, fue muy arduo este proceso, pero se pudo lograr no todo, pero si la mayoría. ya no todos se le hacía fácil de aprender un estilo o la técnica de cómo hacerlo, ya sea porque algunos le costaban escuchar de que prestara atención a los entrenadores o por el miedo.

Por lo tanto, se puede decir que unas de las dificultades que se dieron fueron estas, pero hubo otra limitación que fue el espacio en la piscina que fue algo muy complicado al principio, pero se logró ir mejorando a medida del tiempo esta dificultad. Cabe resaltar que la importancia que radico estas pasantías fue la oportunidad que obtuve en este nuevo aprendizaje como lo fue en este medio acuático ya que era algo nuevo para mí, pero tuve la capacidad de lograr este desafío. ya que a través de este trabajo en equipo se pudo obtener todo esto para ellos y de igual forma para mí como practica hacia mi futuro como docente.

Lo último de esta práctica puedo decir que logre plasmar en este informe, lo que aprendí en el proceso de entrenador de natación a niños y de cómo logre superar este desafío. Estos son los diferentes caminos que tiene nuestra profesión de educador físico.

10. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que daría para un futuro es que se dieran a tiempo las pasantías, no varios días de haberse comenzado el semestre ya que nos afecta al momento de nuestras prácticas y se nos hace complicado de completar todas las horas necesarias que debemos de completa. En el punto de lo que fue la practica en el centro del deporte es que el tutor externo tenga ya plasmado lo que vaya hacer cada pasante ya que así sabemos el compromiso de nosotros, de igual manera en mi practica de entrenador como dije en la conclusión la falta de espacio en la piscina se hace complicado de entrenar a los niños ya que es un lugar no tan grande y varias personas ahí es demasiado complejo dar una clase, esto sería lo que yo recomendaría para las próximas pasantías

11. BIBLIOGRAFÍA

- El universal. (2014) *La natación colombiana y sus 75 años de crecimiento deportivo*. (Ed) (Colprensa). Cartagena Colombia. <https://www.eluniversal.com.co/deportes/la-natacion-colombiana-y-sus-75-anos-de-crecimiento-deportivo>
- Hernández, A. (s.f). *Natación: El estilo braza*. <http://www.inatacion.com/articulos/modalidades/braza.html>
- Kaltner, C. (2017, 14 de abril). *Estilo Crol*. <https://natacionyentrenamiento.wordpress.com/2017/04/14/tecnica-de-crol/>
- Langone, G. (2020, 2 de abril). *Historia de la Natación*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EOLXg8d2kpY>
- Moreno, S. (2019). Evolución de la natación colombiana a través de los juegos olímpicos desde 1948-2017. *Revista Paideia Surcolombiana*. <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/2110/4019>
- Toledo, C. (2020, 22 de julio). *Origen, desarrollo e institucionalización de la natación en Colombia*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=B39aQM5Yw5A>

12. ANEXOS







