

**PROYECTO CARD: INCIDENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO EN LA
INICIACIÓN DEPORTIVA EN NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS EN LA DISCIPLINA DE
NATACIÓN**

PAOLA ANDREA ESTRADA PILLIMUE
HERNÁN DARÍO NOPE GONZALEZ
NICOLÁS MEDINA URBANO
YILVER ANTONIO TORRES VERA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE
LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES
FUSAGASUGÁ
2018

**PROYECTO CARD: INCIDENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO EN LA
INICIACIÓN DEPORTIVA EN NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS EN LA DISCIPLINA DE
NATACIÓN**

PAOLA ANDREA ESTRADA PILLIMUE
HERNÁN DARÍO NOPE GONZALEZ
NICOLÁS MEDINA URBANO
YILVER ANTONIO TORRES VERA

ASESORES

GUILLERMO EDUARDO ORTEGA MORA
JAIRO HERNAN ACOSTA TELLEZ
MARTHA YOLANDA HERNÁNDEZ MORA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE
LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y
DEPORTES
FUSAGASUGÁ
2018

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVOS.....	4
METODOLOGÍA.....	5
FASES METODOLÓGICAS.....	7
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN.....	9
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	19
JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.....	20
CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.....	22
INDICADORES DE EFICIENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.....	22
CONTENIDOS DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO PARA NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS.....	22
ELABORACION DE UN TEXTO GUIA DE JUEGOS PARA LA DISCIPLINA DE NATACION, FUNDAMENTADA EN LA INTEGRACION DE LOS COMPONENTES DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO Y LOS PROPOSITOS DE LA INICIACION DEPORTIVA.....	25
LA ACCIÓN PEDAGÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN FUNDAMENTADA EN EL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.....	26
PERTINENCIA Y COHERENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN.....	43
FACTORES DE CONTROL.....	51
CONCLUSIONES.....	58
RECOMENDACIONES.....	59
REFERENCIAS.....	60
ANEXOS.....	61

RESUMEN

La iniciación deportiva es de gran importancia en los niños ya que generan aprendizajes y beneficios para la formación y educación integral del niño; el deporte se consolida como medio eficaz de educar a su vez con intenciones lúdicas.

Cuando un niño empieza a mostrar interés por el deporte, ejercicio físico, etc. Se debe estimular ese gusto con actividades que llamen su atención, en el proyecto CARD (Campo de Aprendizaje de Rendimiento Deportivo.) se busca incentivar ese gusto mediante una variedad de disciplinas desarrolladas por estudiantes de último semestre de educación física de la Universidad de Cundinamarca.

Se presenta la necesidad de diseñar un manual de juegos motrices dirigidos para el trabajo en natación, 60 juegos para la enseñanza de las habilidades básicas de la natación, dividido en 3 fases: fase A: inicial o exploración, teniendo en cuenta la fisiología de la actividad física desarrollada en la línea energética aeróbica; en segundo lugar, la Fase B corrección de las técnicas con línea energética aeróbica y la fase C: se centra en el perfeccionamiento de las técnicas enseñadas, dirigido por series o repeticiones, bloques de macro ciclos meso ciclos y micro ciclos.

Se realizan procesos de acompañamientos por parte de investigadores auxiliares a maestros formadores realizando seguimientos constantes evaluando cada sesión de trabajo, mediante formatos que permiten realizar la recolección de información; a su vez verifica el aporte de los juegos motrices dirigidos, las habilidades del maestro formador, la relación que se encuentra entre lo planeados y lo ejecutado, y por último los factores de control.

ABSTRACT.

The initiation of sports is of great importance in children since they generate learning and benefits for the formation and integral education of the child; Sport is consolidated as an effective means of educating in turn with playful intentions.

When a child begins to show interest in sports, physical exercise, etc. This taste should be stimulated with activities that call your attention. The CARD project seeks to encourage this taste through a variety of disciplines developed by students of the last semester of physical education at the University of Cundinamarca.

The need to design a manual of motor games directed to work in swimming, 60 games for the teaching of the basic skills of swimming, divided into 3 phases: phase A: initial or exploration, taking into account the physiology of the physical activity developed in the aerobic energy line; Secondly, Phase B correction of the techniques with aerobic energy line and phase C: focuses on the improvement of the techniques taught, directed by series or repetitions, blocks of macro cycles, meso cycles and micro cycles.

Accompaniment processes are carried out by auxiliary researchers to teacher trainers, making constant follow-ups evaluating each work session, using formats that allow the collection of information; In turn, it verifies the contribution of the directed motor games, the skills of the master trainer, the relationship that is between the planned and the executed, and finally the control factors.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El municipio de Fusagasugá Cundinamarca actualmente no cuenta con espacios educativos para la iniciación deportiva basada en el juego que garantice la asistencia y conformación estable en la iniciación del mundo deportivo de los niños y niñas de esta región. Existen algunos programas de ente público y privado donde los objetivos de ellos son la obtención de resultados deportivos de manera esporádica que son poco llamativos por parte de los niños; por ello se busca replantear estos modelos rígidos y tradicionalistas que no son de interés en el desarrollo deportivo.

Por lo anterior el campo de aprendizaje de rendimiento deportivo de la universidad de Cundinamarca brinda estos espacios a los niños de edad escolar para el desarrollo físico y motor fortaleciendo sus capacidades mediante actividades de juegos y formas jugadas para desarrollar el proceso de la iniciación deportiva con la disciplina de la natación; mediante herramientas metodológicas para posibilitar unos resultados óptimos en la formación personal, social, cultural y deportiva del niño. Se propone mediante la natación estimular el desarrollo motriz de los niños participantes, promoviendo la adquisición de aprendizajes tanto de conocimientos como de movimientos.

Por esto se hace necesario desarrollar programas en el cual el niño sea estimulado de manera adecuada haciendo un descubrimiento del uso de su propio cuerpo, vinculándose con su ambiente y facilitando los medios de conocimientos de forma propia así una formación enriquecedora cognitivamente en busca de un ser integral, debido a ello nace la siguiente pregunta problema:

¿Cómo incide el juego motriz dirigido en la iniciación deportiva de la natación en niños de 9 a 13 años?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Determinar la incidencia del juego motriz dirigido en la iniciación deportiva en niños de 9 a 13 años en la disciplina de natación CARD

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fundamentar los componentes del juego motriz dirigido como herramienta de interacción pedagógica en la implementación de un programa de iniciación deportiva con niños de 9 a 13 años.
2. Estructurar un texto guía de juegos en la disciplina de natación, fundamentado en la integración de los componentes del juego motriz dirigido y los propósitos de la iniciación deportiva
3. Incorporar a los procesos pedagógicos de iniciación deportiva del texto guía de juego motriz dirigido propuesto por la disciplina de natación.
4. Realizar seguimiento a la acción pedagógica en la iniciación deportiva, fundamentada en el juego motriz dirigido.

METODOLOGÍA.

La metodología que se aborda en el proyecto CARD (Campo de Aprendizaje de Rendimiento Deportivo). enfocado en la disciplina de natación, es basado y fundamentado por el juego, formas jugadas como eje principal de esta investigación, de igual manera mediante el juego motriz dirigido se identificará las implicaciones que tiene los juegos en los niños del municipio de Fusagasugá.

Para verificar los aportes de los juegos motrices dirigidos en los niños, es pertinente la elaboración de una guía de juegos enfocados a cada una de las fases de aprendizaje A, B, C. Donde estas fases buscan un aprendizaje, unas correcciones y un perfeccionamiento de las habilidades básicas de la natación para lograr dichas metas, se inicia con la fase A en la cual se enfocara en la exploración, y vivenciar dichas acciones, en la fase B se atenderá a las correcciones para mejorar las acciones enseñadas y por ultimo encontramos la fase C que se encargara de perfeccionar los movimientos aprendidos con la finalidad de implementarlos en los procesos de la iniciación deportiva en la natación.

Posteriormente a realizar una guía de juegos se realizará un seguimiento de su implementación, ejecución y aceptación que se evaluaran por parte de los investigadores auxiliares mediante formatos ya establecidos para la recolección de datos y aspectos puntuales, estos datos se condensaran y se realizara un análisis de los juegos motrices dirigidos en cada una de sus fases para ver la viabilidad de cada juego.

Este proyecto de investigación es de tipo descriptiva que muestra costumbres, actitudes, y acciones que realiza una determinada población tomando del texto, *El proceso de la investigación* un pequeño fragmento que dice. (Sabino, 1986, Pág. 51)

“La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta, para la investigación

descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento”¹

Correspondiendo a la idea que, expresada por Sabino, este es el tipo de investigación que más se acerca a la idea central de proyecto que se encuentra en proceso; Cabe destacar que también se tomara de ayuda lo planeado y diarios de campo por el maestro formador el cual ayudara a tener un acercamiento al objetivo planteado en las distintas fases del proyecto en cuanto a los juegos motrices dirigidos.

El enfoque que desarrolla esta investigación es cualitativo apoyado en lo cuantitativo debido a que es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos. Estos dos enfoques se apoyan uno en el otro para dar mayor veracidad a los resultados que se arrojen en el transcurso de la investigación, para así mismo determinar la incidencia el juego motriz dirigido en el proceso de iniciación deportiva.

El paradigma que se implementa en el desarrollando del proceso de investigación es holístico como eje principal que busca comprender la totalidad para conseguirlo se realiza interacciones con los niños que pertenecen a la disciplina de natación. En el artículo de ruzza menciona *“la holística y su articulación con la generación de teoría”* menciona que *“la investigación holística aborda la realidad a través de la complementariedad y la sinergia que se genera entre el conocimiento intelectual-experimental y la vivencia directa de lo real”*

FASES METODOLÓGICAS.

Seguidamente se muestra los elementos de las fases metodológicas que se implementaron durante el proceso de la investigación del proyecto CARD, y así dar seguimiento a los objetivos planteados en un principio.

FUNDAMENTACIÓN DE LOS COMPONENTES DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA CON NIÑOS DE 9-13 AÑOS.

- Revisión Bibliográfica.
- Análisis de documentos.
- Consolidación de documento base.

Realizar revisión bibliográfica a través de documentos base que permitan consolidar información importante para el tema y a la vez condesciendan a llevar a cabo charlas o seminarios magistrales con docentes disciplinares o investigadores auxiliares para orientar la iniciación deportiva al proyecto CARD.

Dentro de los componentes del juego motriz dirigido se encuentra la elaboración de un manual de juegos en la disciplina deportiva natación y un diseño de formato de seguimiento para los juegos, esto siendo un trabajo conjunto con docentes disciplinares para la elaboración del mismo donde se fundamente tanto aportes teóricos como prácticos para el proceso de iniciación deportiva.

ESTRUCTURACIÓN DEL TEXTO GUÍA EN LA DISCIPLINA DE NATACIÓN, FUNDAMENTADA EN LA INTEGRACIÓN DE LOS COMPONENTES DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO Y LOS PROPÓSITOS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

Actividades

- Compilación de juegos por fases de desarrollo en cada disciplina deportiva
- Socialización proceso de evaluación técnico-motriz.

El manual de juego por disciplinas deportivas contara con instrumentos de información que permitan un proceso de evaluación técnico - motriz frente a la ejecución de los Endo ciclos en la disciplina natación; ya que este busca ser un aporte tanto disciplinar como metodológico para los maestros y formadores. (*Anexo 1 formato del juego motriz dirigido*).

INCORPORACIÓN EN LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL TEXTO GUÍA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO PROPUESTO POR LA DISCIPLINA NATACIÓN.

Actividades

- Socialización del manual a los Maestros/formadores.
- Incluir el manual de juegos al proceso de planeación y ejecución de los Endo ciclos en cada disciplina deportiva.

SEGUIMIENTO A LA ACCIÓN PEDAGÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA, FUNDAMENTADA EN EL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.

- Analizar en el entrenador las habilidades de planeación, ejecución y evaluación en el proceso de iniciación y formación deportiva.
- Identificar en el entrenador las posibles debilidades y fortalezas en los procesos de iniciación y formación deportiva.

Por medio de cuatro (4) instrumentos de recolección de información que se realizó mediante la observación, estos instrumentos son de evaluar al entrenador por aspectos como la organización en la clase, la comunicación con los nadadores, la motivación que ejerce durante la sesión de clase, y por último una evaluación final que realiza el investigador auxiliar al entrenador. Estos documentos permiten la corroboración de la planeación, ejecución, las debilidades y fortalezas del maestro formador dentro de las sesiones de la iniciación deportiva de los niños en la disciplina de natación. (*Ver anexos Habilidades docentes: formato de seguimiento, motivación, comunicación, evaluación*)

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN.

La población con la cual se desarrolla el proyecto CARD, son niños de los 9 a 13 años de la ciudad de Fusagasugá Cundinamarca un 53,85% son de género femenino y el restante 46,15% son de género masculino, se encuentran 19 participantes en total, distribuidos en 13 niñas y 6 niños, los cuales fueron identificados desde NT1 hasta NT19, para facilitar el análisis de la investigación, todos ellos pertenecientes a un contexto escolar público y dentro de un estrato socioeconómico 1 y 2 (informe CARD 2017) dando una posibilidad de iniciación deportiva a una gran cantidad de niños de la región.

Para comprobar la caracterización de la población se realizaron los siguientes test:

Test Antropométricos: teniendo en cuenta los siguientes parámetros, edad, talla, peso, índice de masa corporal con sus respectivos percentiles. De igual forma se realizó test para medir la condición física los cuales fueron; Test de Wells, Test Galton, test de legger, test de 20 mtrs, test de salto largo sin impulso.

Finalmente, para saber el nivel de habilidades básicas de la natación se implementó pruebas técnicas de la disciplina, estas pruebas estaban estructuradas en dos aspectos de los fundamentos básicos en la natación como son: flotación (locomoción, sumersión, flotación ventral y flotación dorsal).

Tabla 1. *Medidas Antropométricas*

COD	GENERO	EDAD	TALLA (CM)	PERCENTIL	PESO (KG)	PERCENTIL	KG/M ² I.M.C	PERCENTIL
N.T 1	M	11	1,3	10	30	25	17,75	65
N.T 2	F	9	1,3	50	32	70	18,93	65
N.T 3	F	12	1,46	30	36	35	16,89	30
N.T 4	F	11	1,48	75	38	75	17,35	55
N.T 5	F	9	1,35	80	31	65	17,01	50
N.T 6	F	11	1,45	60	39	75	18,55	75
N.T 7	F	12	1,32	10	36	35	20,66	90
N.T 8	F	9	1,21	10	31	65	21,17	93
N.T 9	M	13	1,49	55	30	10	15,51	10
N.T 10	F	9	1,25	10	31,1	65	19,9	85
N.T 11	M	12	1,48	80	41	75	18,72	75
N.T 12	M	12	1,5	85	36,3	65	16,13	30
N.T 13	F	11	1,48	75	43	85	19,63	90
N.T 14	M	12	1,52	10	44	10	19,04	50
N.T 15	M	13	1,52	10	45	40	19,48	70
N.T 16	F	11	1,49	80	40,3	80	18,15	70
N.T 17	F	11	1,38	25	30,7	25	16,12	35
N.T 18	F	11	1,24	10	32	35	20,81	93
N.T 19	F	10	1,38	55	35	70	18,38	75
V. MAX		13	1,52	85	45	85	21,2	93
V. MIN		9	1,21	10	30	10	15,5	10
X		11,15	1,45	43,1	35,86	52,89	18,32	63,47
D.S		1,35	0,1	-	5,04	-	1,89	-
C.V		12,24	7,42	-	14,05	-	10,19	-

NOTA: COD: código. N.T: estación de muestra - GÉNERO (F-M) femenino o masculino - TALLA (CM)-centímetros - PESO (KG) kilogramos- I.M.C: índice de masa corporal- V MAX valor máximo V- MIN valor mínimo -X: Media- D.S desviación estándar - C.V coeficiente de variación

A continuación, un breve análisis descriptivo de la *tabla 1. Porcentajes antropométricos*, donde se evidencian las siguientes categorías: edad, peso, talla, y el IMC, frente a las características de la mínima, máxima, promedio, desviación estándar y coeficiente de variación del grupo de 19 niños con edades que oscilan entre los 9 y 13 años, pertenecientes al CARD en la disciplina deportiva de natación.

PERFIL ANTROPOMETRICO

EDAD

En la tabla anterior se encuentran los análisis estadísticos de edad, donde el máximo valor corresponde a NT15 y a NT9 con una edad de 13 años, el mínimo valor corresponde a NT8 con una edad de 9 años, los datos arrojados por esta recolección de la información muestra la desviación estándar (SD) con un valor de 1,36. Y finalmente el coeficiente de variación (CV) nos arroja un valor de 12,2 lo que significa que el grupo de natación es medio homogéneo y debe estar dividido en dos subgrupos para lograr llegar a un aprendizaje acorde a sus edades.

TALLA

los análisis estadísticos de talla arrojan la siguiente información, donde el máximo valor corresponde a NT14 y a NT15 con una talla de 1.52 metros, el mínimo valor corresponde NT8 con una talla de 1,21 metros, en la desviación estándar (DS) se muestra un valor de 0.1 Y finalmente el coeficiente de variación (CV) muestra un valor de 7,4 lo que significa que el grupo de natación es medio homogéneo y debe estar dividido en dos subgrupos para lograr llegar a un aprendizaje acorde a su talla. Los percentiles de talla arrojados en comparación con las tablas de valoración establecidas por Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes indica que los niños que pertenecen a este proyecto CARD son de talla baja para la disciplina.

PESO

En aspectos de peso se encuentra un valor máximo correspondiente a NT15 con un peso de 45 kg, el mínimo valor corresponde NT 1 con un peso de 30 kg, también se encontró que la desviación estándar (SD) tiene un valor de 1,89. Y finalmente el coeficiente de variación (CV) un valor de 10; Lo que significa que el grupo de natación es homogéneo y se trabaja con un solo grupo en actividades relacionadas al peso. Se deduce que los niños participantes se encuentran en perfectas condiciones alimenticias por medio de comparaciones con los percentiles de baremos que estable Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes acordes a su peso.

IMC

Siguiendo con los análisis estadísticos de IMC, el máximo valor corresponde a NT 8 con un puntaje de 21,2 kg/m², el mínimo valor corresponde NT 9 con 15,5 kg/m² y el promedio se encuentra 18,32 kg/m², la desviación estándar (DS) tiene un valor de 1,89; Y finalmente el coeficiente de variación (CV) nos arroja un valor de 10,19 lo que se entiende que el grupo de natación es homogéneo y se trabaja con un solo grupo en actividades relacionadas al peso. Se comparo los valores de percentiles que arrojó la muestra con los baremos establecidos por Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes, al hacer esta comparación se encuentra que las medidas están acordes con el peso y la talla de los niños participantes.

PERFIL DE CONDICION FISICA

Se realiza un análisis descriptivo de la *tabla 2. Perfil de condición física*, donde se comprueba las categorías como: fuerza explosiva, velocidad de reacción, aceleración, y resistencia, frente a las características de la mínima, máxima, promedio, desviación estándar y coeficiente de variación del grupo CARD en la disciplina deportiva de natación.

Tabla 2 Perfil de Condición Física.

	FZA EXPLOSIVA (CM)	PERCENTIL	REACCIÓN (CM)	PERCENTIL	ACELERACIÓN (S)	PERCENTIL	FLEXIBILIDAD (CM)	PERCENTIL	RESISTENCIA(S)	PERCENTIL
N.T 1	125	10	19	40	3,78	50	6	55	0:06:05	97
N.T 2	140	93	12	93	4,16	55	5	75	0:02:40	40
N.T 3	120	30	25	10	4,2	40	12	97	0:03:10	50
N.T 4	98	10	15	80	3,8	80	9	90	0:03:10	50
N.T 5	120	55	22	55	4,1	60	10	90	0:05:25	93
N.T 6	108	10	24	30	4,2	25	3	10	0:06:00	97
N.T 7	112	10	25	10	4,6	35	5	55	0:02:40	40
N.T 8	108	10	11	97	3,46	97	11	93	0:02:40	40
N.T 9	152	45	26	10	3,62	40	9	97	0:04:28	80
N.T 10	130	80	10	97	3,7	93	4	65	0:02:24	30
N.T 11	154	70	25	10	3,74	30	1	10	0:02:24	30
N.T 12	110	10	28	10	3,61	45	1	10	0:03:40	60
N.T 13	139	80	14	85	4,1	55	4	40	0:01:40	10
N.T 14	168	40	10	97	2,8	65	3	40	0:05:55	93
N.T 15	160	50	29	10	3,9	10	1	10	0:01:49	10
N.T 16	130	60	18	75	4,28	10	3	10	0:03:40	60
N.T 17	126	55	6	97	3,72	85	8	85	0:06:06	97
N.T 18	105	10	10	97	3,22	97	3	75	0:06:07	97
N.T 19	124	50	12	97	4,45	10	5	97	0:03:04	50
V. MAX	168	93	29	97	4,6	97	12	97	0:06:07	97
V. MIN	98	10	6	10	2,8	10	1	10	0:01:40	10
X	127,8	40,95	17,95	57,89	3,865	51,68	5,42	58,11	0:03:51	59,16
D.S	19,9	-	7,33	-	0,434	-	3,5	-	0:01:36	-
C.V	15,6	-	40,8	-	11,2	-	63,7	-	41,46	-

NOTA: COD: código. - N.T#: natación número de muestra. - FUERZA EXPLOSIVA(CM): centímetros. - REACCIÓN(CM): centímetros. - ACELERACIÓN(S): segundos. - FLEXIBILIDAD(CM): centímetros. - RESISTENCIA(MIN-S): minutos-segundos. - V. MAX: valor máximo. - V. MIN: valor mínimo. - X: media. - D.S: desviación estándar. - C.V: coeficiente de variación.

FUERZA EXPLOSIVA

Se observa las valoraciones físicas de la prueba salto largo sin impulso, en donde se encuentra que el valor máximo es de NT 14 con un valor 1,68cm y con una valoración de percentil 40 de igual forma se encuentra el valor mínimo es de NT 4 con una distancia de 98 cm ubicándolo en un percentil 10.

Comparando estos resultados con la tabla de percentiles de Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes muestra que ambos niños tienen un rango bajo por falta de desarrollo la fuerza explosiva del tren inferior, en valor promedio 127,8cm; se logra determinar qué grupo evaluado es medio homogéneo con un coeficiente de variación (CV) de 15,6.

VELOCIDAD DE REACCION

En el test realizado con el bastón de Galton se logró encontrar que el valor máximo obtenido de este test fue de NT15 con 29cm y ubicándose en un percentil 10 y el valor mínimo encontrado fue de NT 17 con 6 cm y con un percentil 97. También se encontró que la desviación estándar (DS) tiene un valor de 7,33 y el (CV) tiene un valor de 40.3 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo y debe subdividirse en varios sub grupos.

Estos valores de percentiles son tomados en referencia a Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes comparando los valores que el autor establece con los resultados obtenidos y se concluye que los niños participantes reaccionan rápidamente ante un estímulo.

ACELERACIÓN

En el test de aceleración de 20 metros se encontraron los siguientes resultados donde el valor máximo fue obtenido por NT 7 con 4,6 segundos y el valor mínimo lo obtuvo NT 14 con 2,8 segundos, mientras que la desviación estándar (DS) obtuvo un valor de 0,434 y el coeficiente de variación (CV) un valor de 11,2 lo que determina que el grupo es medio homogéneo, mostrando que se debe dividir en dos subgrupos para realizar trabajos de aceleración.

El valor de percentil en promedio es de 51,68 este valor se compara con los baremos de Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes por lo tanto se concluye que se debe realizar sesiones de aceleraciones para fortalecer este aspecto físico.

RESISTENCIA

En el test de legger que consistió en realizar un recorrido de 20 metros al compás de un sonido, se obtuvo los siguientes resultados ; el valor máximo lo realizo NT18 con un tiempo de 00:06:07 ubicándose en un percentil 97 y el valor mínimo 00:01:40 realizado por NT13 fue de con un percentil de 10, y también se logró obtener que la (DS) se sitúa en un tiempo de 0:01:36 y el (CV) obtuvo un valor de 41,46 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo y el grupo debe subdividirse en varios sub grupos. En promedio de los percentiles que arrojo los resultados de esta población es de 59,16 se compara con los baremos de Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes sugiere que estos niños requieren realizar trabajo físico que sea de resistencia.

FLEXIBILIDAD

Respecto al test de Wells realizado en la disciplina natación del proyecto CARD se encuentra que el valor más alto fue de NT 3 con 12cm y el valor mínimo de NT 11- 12- 15 con 1 cm. además se observa que la desviación (DS) obtuvo un valor de 3,5 y el (CV) se situó con un valor de 63,7 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo y el grupo debe subdividirse en varios sub grupos.

Para tener una base sólida de valoración se compara con el estudio de Santiago Ramos en su libro evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes respecto a los percentiles encontrados del test de Wells se encuentra un promedio con valor de 58,11 lo que con lleva a planificar sesiones para la mejoría de la flexibilidad.

Analizando los datos recolectados de la muestra se puede afirmar que la población se encuentra en un estado de condición física aceptable, por lo tanto se debe planificar clases donde se presente actividades para mantener y mejorar su perfil físico.

PERFIL DE CONDICION TECNICO

Se presenta un análisis descriptivo de la *tabla 3. Perfil de condición técnico*, donde se evidencian categorías como: Locomoción, sumersión, flotación ventral y dorsal, frente a las características de la mínima, máxima, promedio, desviación estándar y coeficiente de variación del grupo CARD en la disciplina deportiva de natación constituida por 19 niños y niñas con edades que varían entre los 9 y los 13 años.

Tabla 3. Perfil de condición Técnico.

	LOCOMOCIÓN	FLOTACION VENTRAL	SUMERSIÓN	FLOTACION DORSAL
	PUNTOS 1-10	PUNTOS 1-10	PUNTOS 1-10	PUNTOS 1-10
N.T 1	10	10	10	10
N.T 2	8	10	10	10
N.T 3	9	10	10	10
N.T 4	10	10	10	10
N.T 5	10	10	10	10
N.T 6	10	10	8	10
N.T 7	8	10	8	9
N.T 8	9	10	10	10
N.T 9	10	10	10	10
N.T 10	10	10	10	10
N.T 11	10	10	10	10
N.T 12	10	10	10	10
N.T 13	10	10	8	10
N.T 14	9	6	10	9
N.T 15	10	10	10	10
N.T 16	10	10	10	10
N.T 17	10	10	8	10
N.T 18	9	10	8	10
N.T 19	9	10	10	10
V. MAX	10	10	10	10
V. MIN	8	6	8	9
X	9,53	9,79	9,47	9,89
D.S	0,7	0,92	0,9	0,32
C.V	7,3	9,4	9,6	3,2

NOTA: COD: código. - N.T#: natación número de muestra. - V. MAX: valor máximo. - V. MIN: valor mínimo. - X: media. - D.S: desviación estándar. - C.V: coeficiente de variación.

A continuación, se presenta los análisis técnicos de los niños de la disciplina natación donde se realizaron cuatro pruebas que buscaba observar los aspectos técnicos y así mismo determinar falencias que tiene la población.

LOCOMOCIÓN

En esta prueba se evaluó que el niño realizara cambios de posición cada cinco metros desde posición perrito a posición de espalda hasta culminar con 25 metros, la valoración fue de cero a diez (0-10) siendo diez (10) la terminación del recorrido de 25 metros y de ahí variaba la valoración dependiendo la distancia ejecutada por el niño, se encuentra un valor mínimo correspondió a NT 7 con una valoración de 8 lo cual indica que el niño realizó 21 metros, mientras que el 90% culminó la prueba y obtuvieron un valor máximo de diez (10) puntos, se obtiene un promedio de 9,53 y un coeficiente de variación de 7,3 con Vladimir M. Zatsiorsky en su libro metrología deportiva permite que indicar que el grupo es homogéneo por lo tanto en temas de flotación se puede realizar la clase con su totalidad de participantes.

FLOTACIÓN VENTRAL

Esta prueba consistió en realizar la flotación ventral durante diez segundos teniendo una valoración de 10 puntos a medida que el tiempo de ejecución va descendiendo de igual forma es la valoración siendo proporcional a los segundos de ejecución de dicha prueba; el valor mínimo de la prueba lo obtuvo NT 14 con una valoración de 6, el valor máximo fue de 10 y el valor promedio fue de 9,78. Estos valores conllevan a que los nadadores logran mantenerse en la superficie del agua, el coeficiente de variación (CV) es de este 9,4 regidos por Vladimir M. Zatsiorsky en su libro metrología deportiva, lo cual es representativo como un grupo homogéneo y podemos realizar trabajos de flotación con la totalidad del grupo, sin la necesidad de crear sub grupos.

SUMERSIÓN

Para la prueba de sacar la piedra se le asignó una valoración de diez (10) a los niños que pudieran sacar la piedra que estaba en el fondo de la piscina al primer intento, si no lo conseguían se volvía a realizar dicha acción cuantas veces fuera necesaria, por cada intento de sumersión que se realizaba se descontaba un punto, el valor mínimo lo obtuvieron los nadadores NT NT6- NT7- NT13- NT17- NT18 con un puntaje de ocho (8) los catorce restantes obtuvieron valor máximo de diez puntos (10pts)

En promedio los nadadores obtuvieron 9,47 sobre 10 y de este modo se puede indicar que los participantes adquirieron con facilidad el fundamento de sumersión, finalmente el valor del coeficiente de variación (CV) es de 9,6 este dato muestra que el grupo es homogéneo en cuanto el tema sea de sumersión

FLOTACIÓN DORSAL

La prueba consiste en flotar en posición dorsal durante treinta (30) segundos que en valoración máxima equivale a diez puntos (10pts) si no conseguía flotar de esta manera, la valoración iba bajando dependiendo los segundos de flotación dorsal.

Con los datos se obtiene un valor mínimo de NT7 y NT14 con un puntaje de 9, los 17 participantes restantes obtuvieron puntaje máximo (10pts) en promedio de la prueba se obtuvo 9,89; dejando en claro que la flotación dorsal la realizan sin algún inconveniente y según el coeficiente de variación (CV) que muestra 3,2; Se determina que el grupo es homogéneo y se puede trabajar sin la necesidad de conformar más grupos a la hora de hacer trabajos de flotación dorsal.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.

Durante el proceso que se ha llevado a cabo se evidencia que el proyecto CARD tiene una gran acogida por los niños de Fusagasugá, debido a la diversidad de metodologías que brinda la disciplina de natación, a través del juego motriz dirigido se ha logrado realizar una interacción pedagógica; ya que este ha sido la herramienta de cada investigador auxiliar para lograr sus objetivos con la población.

JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA.

Para hablar de juegos motriz dirigido se necesita una base teórica y para cumplir con el primer objetivo esta búsqueda en teoría se relaciona con la fundamentación de los componentes del juego motriz dirigido como herramienta pedagógica para la implementación para el programa de iniciación deportiva. Partiendo que los niños tienen un mejor desarrollo y obtienen de manera más fácil ya que se estimula el aprendizaje y la motivación, siendo así un pilar importante para implementarlo en la educación.

Para definir el juego motriz dirigido, se encuentra una variedad de interpretación de conceptos según cada autor, en este caso desde la Psicología, Russel (1985) lo define como *“una actividad generadora de placer, con un fin en sí mismo, es decir, que no se realiza con una finalidad exterior a ella”*²

Además Elkonin habla de juego como *“una variedad de práctica social que consiste en reconstruir una actividad en la que destaca su contenido humano y social, sus tareas y las normas de sus relaciones sociales; al margen de su propósito de práctica real”*³.

Partiendo de los anteriores autores, claramente destacan que el juego motriz contribuye al desarrollo de las capacidades del estudiante, mejorando su convivencia social, propiciando comunicación asertiva, fortalecimiento de habilidades y aptitudes que generen resiliencia frente al carácter y el valorar diferentes puntos de vista social, cultural y personal.

De igual manera el desarrollo de las capacidades de movimiento habilidades motrices básicas y capacidades físicas donde se identifica la propia personalidad de sus limitaciones y posibilidades que crean la integración social a través de la comunicación y la relación entre los diversos roles que presenta el juego lúdico deportivo.

En definitiva, los juegos cumplen diversas funciones: desarrollo, adaptación y comunicación, que lo convierten en un medio ideal para cumplir objetivos como:

- Propiciar el desarrollo físico y motor.
- Potenciar la capacidad de adaptación a diversas situaciones.

- Enfocar la acción motriz hacia la interacción social.

La respuesta del juego ante la parte conductual crea un efecto placentero, motivador, una acción natural, voluntaria, que le permita crear, ser expresivo y ser una persona socialmente activo. *“El juego es una actividad por excelencia de la infancia, contribuye de forma relevante al desarrollo integral del niño en la actualidad se ha comprobado que el juego desempeña un papel importante en el desarrollo intelectual”*⁴. (Garaigordobil, 1990).

El juego motriz dirigido como la acción de movimiento, desarrollada por el participante y que es mediada por el maestro formador, puede mezclarse con propósitos físicos, motrices y psicosociales que contribuyen al proceso de formación integral de los actores del juego, sin dejar a un lado su función principal de entretenimiento y placer.

Según Ortega, E. (2016) en su artículo *“Concepción del juego como herramienta de interacción pedagógica en el campo de aprendizaje del rendimiento deportivo CARD UCundinamarca”* define que, Durante el juego el cerebro produce una serie de neurotransmisores como las encefalinas y las endorfinas, que reducen en el niño la tensión posibilitando un estado propicio para el acto creador, y producen las beta-endorfinas que contribuyen a mantener las emociones relacionadas con la alerta y el ánimo requerido en el desarrollo del juego, además la dopamina que actúa sobre el sistema nervioso originando una alta motivación física, la serotonina que reduce la ansiedad y regula el estado de ánimo del jugador, el juego también estimula la producción de acetilcolina el cual favorece los estados de atención, aprendizaje y memoria, hallando la importancia grande del juego como espacio propicio que estimula la creatividad. Jiménez (2008)

En el proyecto se implementó como herramienta de ejecución de actividades el manual de juegos motrices, donde se puede evidenciar el paso a paso correcto de una actividad desde la etapa de iniciación, fundamentación o perfeccionamiento de las técnicas en la disciplina de la natación; donde se espera como resultado a futuro que la población lo deje de visualizar como un documento, sino que estos juegos motrices pasen hacer parte de la rutina deportiva de los niños; para así mismo cada día ir mejorando la parte psíquica, pedagógica y social del individuo.

CARACTERISTICAS DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO

- Debe tener un componente de esfuerzo físico mayor al habitual, sin ser aburrido, pero tampoco sin generar ansiedad.
- Se debe atender a la dosificación del esfuerzo respetando los ritmos y necesidades individuales de los niños.
- Propiciar el cumplimiento de las reglas establecidas, posibilitando el juego limpio.
- El tiempo debe ser flexible, dependiendo de la edad y características psicoevolutivas de los niños participantes.
- El material utilizado debe ser lo más atractivo posible para propiciar la mayor disponibilidad motriz.
- Posibilitar el interés y participación de todos niños.
- Evitar riesgos y peligros con materiales, el espacio y la organización.

INDICADORES DE EFICIENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.

Interés y participación en la actividad propuesta además que los participantes generen una sociabilización, con el fin de que la deserción en alguna actividad sea bajo o nulo, y finalmente que haya una sonrisa como aceptación de la actividad propuesta.

- Parámetros fisiológicos

En esta característica son muy notorios ya que el aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, el aumento del color corporal y de la piel, son aspectos que se notan visualmente en la persona, además que debemos preguntarle a la persona el valor numérico de 1-5 para determinar el nivel de cansancio.

CONTENIDOS DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO PARA NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS **Componente Físico**

- Flexibilidad
- Velocidad
 - ✓ De Reacción

- ✓ De Desplazamiento Acíclico

- Resistencia Aeróbica

Componente Técnico/Motriz

- Tono Muscular

- Ajustes Posturales

- Estructura Espacial

- ✓ Orientación: Arriba, abajo, derecha, izquierda, delante, atrás.

- Estructura Temporal

- ✓ Antes, durante, después, rápido, lento.

- Coordinación

Discriminación Perceptiva, Ajustes Neuromusculares a tiempo y espacio, Memoria Motriz.

- ✓ Dinámica Global

- ✓ Dinámica Segmentaria.

- Equilibrio

- ✓ Estático

- ✓ Dinámico

- ✓ Objetal

- ✓ Recuperado

Componente Psicosocial

Los contenidos de este componente se desarrollarán como ejes transversales, por ende, estarán presentes en todas las actividades propuestas los siguientes elementos: educación para la paz, tención a la diversidad, cooperación, respeto al medio ambiente, educación para la salud, mejora de hábitos de higiene, educación moral y cívica a través del reconocimiento y aceptación de normas y reglas de convivencia. (Ortega 2018)

CLASIFICACIÓN DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO PARA NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS

Juegos Polivalentes:

- Juegos de Malabares
- Juegos de discriminación Sensorial.
- Juegos de Imitación.
- Juegos de Conducción y Persecución.
- Juegos de Control, pase y Tiro.
- Juegos de entrada.
- Juegos en el Laberinto

El juego motriz dirigido dentro de la natación cumple con la característica de la investigación; ya que esta dará el desenvolvimiento de los objetivos del presente proyecto. Por otra parte, dentro del manual se consolidan juegos técnico- motriz que se aplicaran o ejecutaran con la población seleccionada, los juegos cuentan con una debida planificación ejecución y seguimiento.

Por medio del seguimiento y el análisis se puede concluir que el juego motriz permite un mejor desarrollo físico y mental en los niños cuando realizan juegos Dinámicos en la natación, ya que este permite una interacción lúdica y recreativa incrementando en los niños el nivel de aprendizaje y gusto de cada uno de los fundamentos básicos de la natación.

Finalmente se dará el control y evaluación de la información por medio de unas fichas de observación las cuales permite evidenciar las características de la población, dando a conocer la eficiencia del juego motriz dirigido, la habilidad, y destrezas del docente con sus componentes y con la clasificación del juego motriz dirigido en el contexto en la práctica de iniciación deportiva en la natación entre los niños de la edad de 9 a 13 años.

ELABORACION DE UN TEXTO GUIA DE JUEGOS PARA LA DISCIPLINA DE NATACION, FUNDAMENTADA EN LA INTEGRACION DE LOS COMPONENTES DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO Y LOS PROPOSITOS DE LA INICIACION DEPORTIVA.

La presente guía está constituida por 60 juegos que se encuentra subdividida por tres fases A, B y C donde podríamos decir que.

En la primera fase tendrá por nombre fase A en la cual su intención es agredir la vía aeróbica, realizando actividades en la que se buscara que el niño realice un desarrollo psicomotriz a través de juegos y acciones jugadas como herramientas para la disciplina natación y de este modo buscar vivenciar en esta etapa inicial de la natación realizar diversas acciones que están encaminadas a la irradiación exploración con el medio acuático.

En la segunda fase que se cataloga como fase B, la que busca es agredir la vía aeróbica buscando fundamentar técnicamente al niño en la disciplina natación, buscando como medio el juego y las formas jugadas que generen un gusto por la modalidad o gesto técnico experimentado y que no influya en un adecuado desarrollo armónico del niño, en la que se realizarán un paso por todas las modalidades y se realizarán trabajos técnicos básicos de cada modalidad vista y de este modo poder determinar las fortalezas y debilidades que posee cada uno de los niños en cada una de las modalidades y este modo poder realizar correcciones y mejoramientos.

finalmente se encuentra la fase C en la cual su intención es agredir la vía anaeróbica buscando de este modo posibilitar el perfeccionamiento, técnico, motriz del niño en la disciplina ya escogida en este caso la natación a partir de ello se buscara un acercamiento al movimiento durante la competencia por medio de juegos y formas jugadas que las que se encuentra a continuación en la guía de juegos en la disciplina de natación, fundamentado en la integración de los componentes del juego motriz dirigido y los propósitos de la iniciación deportiva

Se realizó un proceso de recolección de información durante cada una de las clases prácticas de los estudiantes que se encontraban cursando la asignatura de iniciación deportiva

en el II periodo académico del 2018 la recolección de estos datos se desarrolló los días martes y jueves, en formatos ya establecidos para dicha información donde evaluaba cuatro aspectos que son: comunicación, motivación, evaluación, organización. Una vez finalizado el proceso de recolección de datos se procedió a realizar la tabulación de cada uno de los formatos; a continuación, se observa los resultados obtenidos.

LA ACCIÓN PEDAGÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN FUNDAMENTADA EN EL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.

CRITERIOS DE EVALUACION EN HABILIDAD DOCENTE ORGANIZACIÓN:

TEMATICA:

1. Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar.
2. Precisa en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión.
3. Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión.
4. Maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades.
5. Selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes.
6. Aplica la evaluación como retroalimentación y refuerzo del tema y sus finalidades.

ESPACIO:

1. Selecciona los espacios adecuados pertinentes para el desarrollo del tema.
2. Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes.

3. Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados.
4. Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades.
5. Se desplaza acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas.
6. Adecua las actividades a espacios reducidos sin perder el manejo del tema y su finalidad.

TIEMPO:

1. Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión.
2. Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión.
3. Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión.
4. Maneja el tiempo relacionándolos con principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo)
5. Cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión.
6. Maneja el tiempo total incluyendo la evaluación como verificación de los procesos

METODOLOGIA:

1. Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes
2. Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas.
3. Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión
4. Maneja estructuras didácticas, - de lo estático a lo dinámico - de la sencillo a lo complejo etc.
5. Adecua las actividades de forma idónea a los momentos de la sesión: Fase Inicial o calentamiento, Fase Central o alcance de objetivos, Fase Final o normalización.
6. Organiza subgrupos de rendimiento teniendo en cuenta diferencias individuales.

RECURSOS:

1. Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión.
2. Entrega oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión.
3. Optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y el espacio.
4. Es creativo y aprovecha los recursos del medio para el desarrollo del tema.
5. Incluye materiales didácticos idóneos que centren el interés de los niños participantes.
6. Cuida los materiales dándoles el uso adecuado, asignando responsabilidad a los niños participantes.

Tabla 4. Habilidad Docente Organización

Criterios de evaluación	Temáticas	Espacio	Tiempo	Metodología	Recursos	% criterio
1	4	3,5	4	4	4	3,9
2	2,5	4	2,5	3,5	4	3,3
3	3	3,5	3	3	3,5	3,2
4	4	4	4	4	3,5	3,9
5	4	3,5	3	3	3,5	3,4
6	2,5	4	3	3	4	3,3
Total % promedio	3,3	3,75	3,25	3,41	3,75	

En la tabla anterior se observa que las unidades con mejores porcentajes fueron espacio y recursos, lo que infiere que el maestro formador realizó actividades en el espacio adecuado, distribuyendo a la población de manera organizada, y a su vez utilizando recursos aptos para su desarrollo de la clase.

La debilidad encontrada fue el tiempo debido a que no manejo de una manera acorde este aspecto tanto en lo planeado como en lo ejecutado, por lo tanto, se encuentra con menos valoración, en lo observado de las distintas sesiones de clase.

CRITERIOS DE EVALUACION EN HABILIDAD DOCENTE COMUNICACIÓN:

VERBAL:

1. Léxico: adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes.
2. Coherencia: maneja coherencia y secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones.
3. Claridad: maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase.
4. Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación.
5. Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases.

NO VERBAL:

1. Gestualización: Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones.
2. Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase.
3. Se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones.
4. Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta.
5. Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación.

TIPOS:

1. Unidireccional: uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas.
2. Bidireccional: Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes.
3. Multidireccional: permite horizontalizar los canales de comunicación entre estudiantes.
4. Habilidades comunicativas: Afianza en sus estudiantes el saber escuchar y el maestro también lo hace respetuosamente.

5. Escucha sugerencias de los estudiantes y las tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades.
6. Corrige expresiones inadecuadas en sus estudiantes resaltando una buena comunicación.

TECNICAS:

1. Ubicación: maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos.
2. Tono de voz: adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados.
3. Modulación: modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrando la atención de los estudiantes.
4. La pregunta: utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación.
5. Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado.

Tabla 5. Habilidad Docente Comunicación

Criterios de evaluación	Verbal	No verbal	Tipos	Técnicas	Criterios %
1	3,5	3	2,5	4	3,25
2	4	2,5	3	3,5	3,25
3	4	3	4	3,5	3,62
4	3	4	4	4	3,75
5	2,5	3,5	4	4	3,5
6			4		
Total % Promedio	3,4	3,2	3,58	3,8	

En el aspecto de habilidad docente comunicativa se encuentra que las unidades con mejores porcentajes obtenidos fueron las técnicas donde se pudo evidenciar que el maestro formador

se ubica acorde a los movimientos que realizan los niños durante las actividades teniendo el control y seguimiento del grupo también maneja un adecuado tono de voz realizando constantes variaciones en la agudez del sonido.

La menor valoración que se encuentra en habilidad docente es la comunicación no verbal esto fue debido a la poca utilización de códigos gestuales con la población y el movimiento de sus manos al momento de explicar las actividades.

CRITERIOS DE EVALUACION EN HABILIDAD DOCENTE MOTIVACIÓN:

INTERNAS:

1. Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo.
2. Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase.
3. Maneja situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo.
4. Incluye la evaluación como medio de motivación interna positiva y no como sanción.
5. Satisface expectativas propuestas por los niños participantes.
6. Direcciona el desarrollo personal hacia metas según efectividad en los niños, dentro y fuera de la sesión.
7. Tiene en cuenta factores ambientales externos para desarrollar la sesión.
8. Identifica necesidades primarias (hambre, sed, cansancio) y como las maneja dentro la sesión.

EXTERNAS: (Actitud Docente Y Ambientes de Aprendizaje.)

1. Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes.
2. Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo.
3. El maestro/formador motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal.
4. Permite ambientes de confianza y manejo de buenas relaciones interpersonales con los niños.

5. Crea ambientes de aprendizaje adecuando espacios físicos con materiales didácticos
6. Los juegos y formas jugadas propuestas son estrategias motivacionales idóneas.
7. Tiene en cuenta las diferencias individuales en la adecuación de las actividades propuestas.
8. Da importancia y trascendencia de lo realizado en la sesión como aporte para la vida.

POSITIVAS:

1. Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza.
2. Explica en la parte introductoria la importancia del tema.
3. Varias permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias metodologías de trabajo en la sesión.
4. Emplea la práctica activa como estrategia motivacional en la clase.
5. Presenta actividades variadas y novedosas para el desarrollo de la sesión.
6. Participa en algunas actividades de la sesión interactuando con los niños participantes
7. Dinamiza la clase implementando juegos y formas jugadas idóneas.
8. Refuerza el aprendizaje mediante la aprobación gestual y verbal.

NEGATIVAS:

1. Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación.
2. Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños.
3. Utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión.
4. Emplea al castigo físico o psicológico con los niños participantes.
5. Hace uso del chantaje o amenaza para la participación activa de la sesión.
6. Discrimina a algunos niños participantes por su género o dificultades de aprendizaje.
7. Condiciona a los niños en su participación en la sesión mediante estímulos externos.

Tabla 6. Habilidad Docente Motivación

Criterios de evaluación	Internas	externas	Positivas	negativas	criterio%
1	3,5	4	4	1,5	3,25
2	3,5	4	2,5	1,5	2,87
3	4	3,5	3	1	2,87
4	2,5	4	4	2	3,12
5	3,5	3,5	4	1,5	3,12
6	4	4	2	1,5	2,87
7	4	3,5	4	1	3,12
8	4	2,5	4		3,5
Promedio	3,62	3,62	3,43	1,42	

Con la observación realizada, Se muestra que la mejor valoración en la habilidad docente de motivación fue la interna y externa.

Donde se evidencia que las actividades que propone que van acorde a la etapa de desarrollo que se encuentra la población esto a pesar de que hay una diferencia de edad en algunos niños, también fomenta el buen uso de los valores desde el ingreso a la piscina hasta que salen para sus hogares el docente se presenta con la indumentaria adecuada aseada y esto lo refleja a sus estudiantes por ello estas dos unidades obtuvieron la mejor valoración.

CRITERIOS DE EVALUACION EN HABILIDAD DOCENTE EVALUACIÓN:

PARTICIPACIÓN:

1. Efectividad Producto - Objetivo.
2. Eficacia Producto - Contenido.
3. Eficiencia Producto - Metodología.
4. Expectabilidad Producto - Problema.

5. Pertinencia Objetivo - Contenido - Producto.
6. Optimización Objetivo - Método – Resultado.
7. Impacto Objetivo - Problema – Producto.

DESEMPEÑO MOTOR:

1. Efectividad Producto - Objetivo.
2. Eficacia Producto - Contenido.
3. Eficiencia Producto - Metodología.
4. Expectabilidad Producto - Problema.
5. Pertinencia Objetivo - Contenido - Producto.
6. Optimización Objetivo - Método – Resultado.
7. Impacto Objetivo - Problema – Producto.

ACTITUD:

1. Efectividad Producto - Objetivo.
2. Eficacia Producto - Contenido.
3. Eficiencia Producto - Metodología.
4. Expectabilidad Producto - Problema.
5. Pertinencia Objetivo - Contenido - Producto.
6. Optimización Objetivo - Método – Resultado.
7. Impacto Objetivo - Problema – Producto.

ACEPTACIÓN:

1. Efectividad Producto - Objetivo.
2. Eficacia Producto - Contenido.
3. Eficiencia Producto - Metodología.
4. Expectabilidad Producto - Problema.
5. Pertinencia Objetivo - Contenido - Producto.
6. Optimización Objetivo - Método – Resultado.
7. Impacto Objetivo - Problema – Producto.

A continuación, se encontrará la tabla de valoración relacionada con la ejecución de una serie de pruebas realizadas a la población, que correspondieron de perrito espalda, flotación ventral, saca la piedra y flotación dorsal en la que utilizando el formato de evaluación se recogieron los siguientes resultados, la mejor valoración fue obtenida en desempeño motor y la menor valoración estuvo en gran parte en la participación.

Tabla 7. Habilidad docente evaluación

Criterios de evaluación	Participación	Desempeño motor	Actitud	Aceptación	%
1	3	4	4	4	3,75
2	3	4	4	3	3,5
3	3	4	3	4	3,5
4	4	4	4	4	4
5	3	4	3	3	3,25
6	4	4	4	4	4
7	3	4	4	4	3,75
Promedio	3,28	4	3,71	3,71	

RELACIÓN ENTRE LO PLANEADO Y LO EJECUTADO EN LAS SESIONES DE TRABAJO.

Para llevarse a cabo un proceso de seguimiento durante las sesiones se realiza en dos formatos donde compara los juegos y las formas jugadas planeadas con la ejecución que se realiza durante la sesión; la relación de lo planeado y lo ejecutado se evalúa de dos formas una cualitativa que se lleva a cabo con el formato número uno y el segundo de manera cuantitativa que se diligencia al formato número dos.

En un primer formato denominado ficha de observación (*ver anexo 3 planeado vs Ejecutado*) se escribe el orden de la sesión desarrollada por los maestros formadores mediante la observación y el tiempo tomado para la sesión, ingresando los datos de observación a lo ejecutado, el volumen, la intensidad, el descanso, el volumen final que lleva cada juego o forma jugada y la magnitud.

En el formato dos denominado ficha de valoración planeado vs ejecutado (*ver anexo 4 ficha de valoración planeado Vs ejecutado*) se analiza las actividades y se les da un valor determinado teniendo en cuenta ciertos criterios como son los objetivos de la sesión, el volumen el cual estará dividida en planeado y ejecutado cada uno con un valor de diez puntos (10 pts.), la intensidad con la que se debe realizar de igual forma dividida en dos, planeado y ejecutado con el mismo valor cada una de diez puntos (10 pts.).

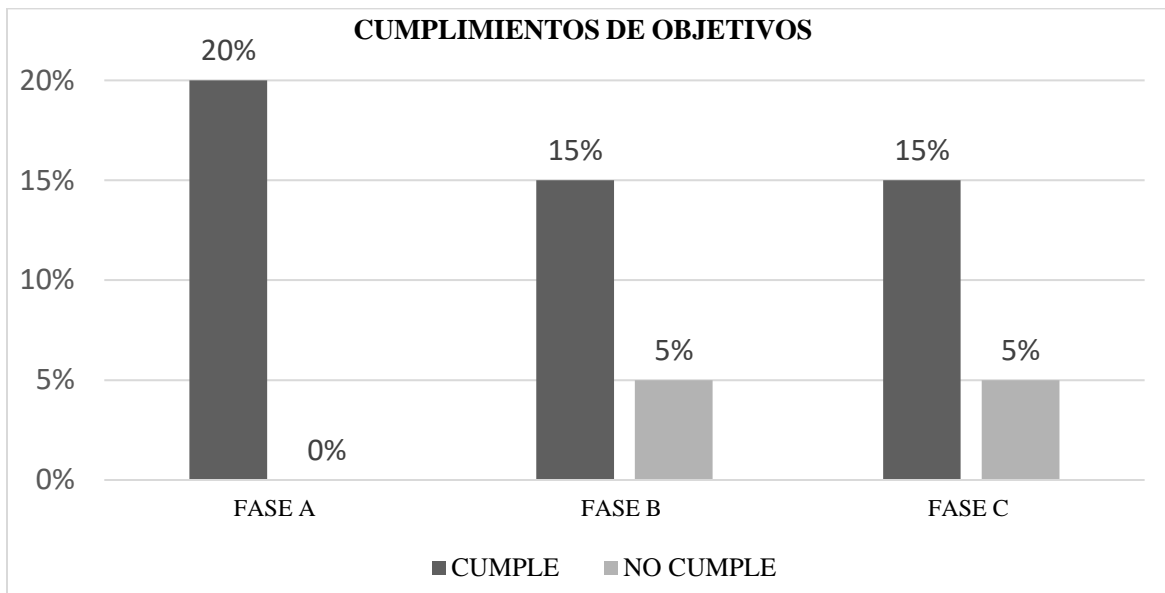
El descanso que debe coincidir con el objetivo y debe cumplirse lo planeado con lo ejecutado con valor de diez puntos (10 pts.) y por último criterio la magnitud la cual definirá el nivel de esfuerzo de los niños participantes la cual se realiza de manera subjetiva en lo posible ser la misma con lo planeado y lo ejecutado.

Cumplimiento del objetivo

Los objetivos en las sesiones de trabajo variaban dependiendo las actividades que se proponían, para realizar el seguimiento al cumplimiento de estos objetivos establecidos en las planeaciones se diligenciaron los dos formatos de características cualitativas y cuantitativas de las sesiones de trabajo, respecto a la característica cuantitativa se evaluó en cero (0) o veinte puntos (20 pts.) no existía valor intermedio si se cumplía a la perfección correspondía un valor de 20 puntos de lo contrario tendría 0 puntos. Al realizar el seguimiento se obtuvo los resultados que continuación se mostrara.

Tabla 8. Características en el objetivo.

NOMBRE DE JUEGO	FASE	OBJETIVOS	SI SE CUMPLE (20PTS)	NO SE CUMPLE (0PTS)
Soplar el agua	A	Agredir la línea energética aeróbica/ vivenciar la respiración en el medio acuático		X
Conducir el ping pong	A	Agredir la línea energética aeróbica / vivenciar la respiración en el medio acuático	X	
Flechita	A	Agredir la línea energética aeróbica/ vivenciar en el fundamento técnico de locomoción.	X	
Piedras de colores	A	Agredir la línea energética aeróbica/ vivenciar el fundamento técnico de locomoción.	X	
Barcos de carga	B	Agredir la línea energética aeróbica/ identificar los posibles errores en el fundamento técnico de locomoción.	X	
El delfín	B	Agredir la línea energética aeróbica/corregir el fundamento técnico de locomoción.	X	
Barcos de carga	B	Agredir la línea energética aeróbica/ identificar los posibles errores en el fundamento técnico de locomoción.	X	
Pescador	C	Agredir la línea energética anaeróbica/ perfeccionar el fundamento técnico de sumersión		X
Túnel	C	Agredir la línea energética anaeróbica/ perfeccionar el fundamento técnico de sumersión	X	
Cadenita	C	Agredir la línea energética anaeróbica/ perfeccionar el fundamento técnico de sumersión		X
Wáter polo	C	Agredir la línea energética anaeróbica/ perfeccionar el fundamento técnico de sumersión	X	
Ponchados	C	Agredir la línea energética aeróbica/ determinar los posibles errores en el fundamento técnico de locomoción.	X	
Barcos de carga	B	Agredir la línea energética aeróbica/ identificar los posibles errores en el fundamento técnico de locomoción.	X	
Wáter polo	C	Agredir la línea energética aeróbica/ identificar los posibles errores en el fundamento técnico de locomoción.	X	



Observando cada sesión de clase, se evidencia que algunos objetivos deben ser nuevamente planteados o de una mejor manera ejecutados para que así mismo se logren cumplir con lo que se pretende, se obtuvo un promedio general por fase donde la fase inicial (fase A) obtuvo un porcentaje de 20% ubicándose con el mayor puntaje cumpliendo con los objetivos propuestos, en la fase B se presentó errores en la ejecución de estos objetivos por lo tanto obtuvo un 15% de cumplimiento teniendo fallas en un objetivo, de igual forma en la fase C tuvo un 15% de cumplimiento y un 5% de fallas en e cumplimiento d ellos objetivos.

Componentes de la carga

Volumen

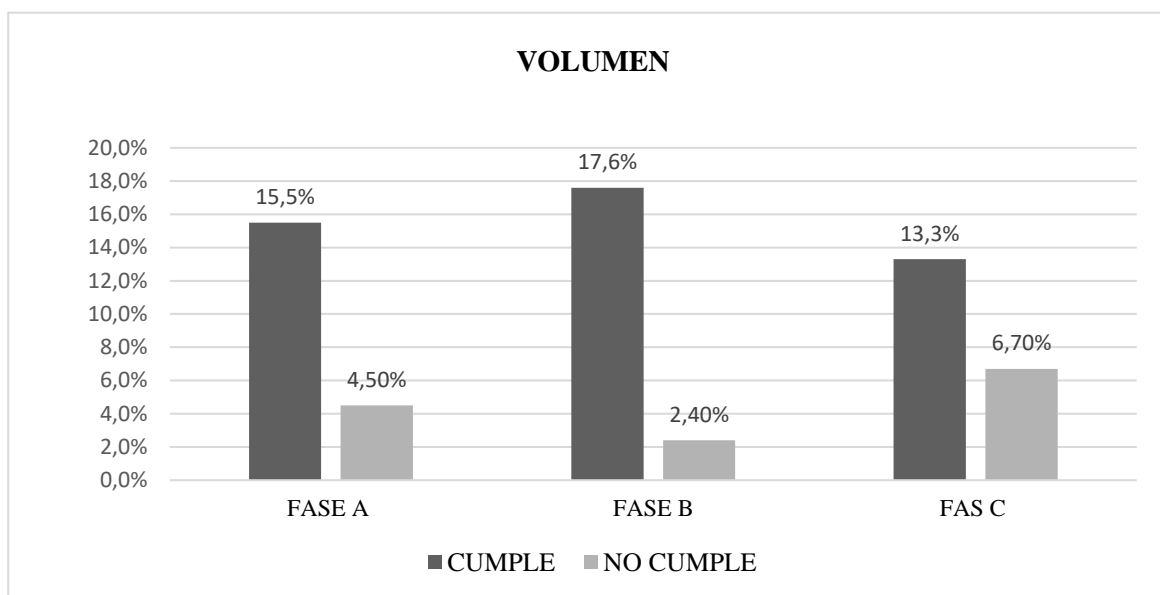
El volumen es determinado como la cantidad de trabajo en una sesión, en el proyecto CARD para realizar el seguimiento al criterio de volumen entre lo planeado y lo ejecutado en las sesiones de trabajo se recurre a una evaluación cualitativa donde se realiza un registro de los juegos y formas jugadas propuestas por el maestro formador en el formato número uno; registrando la series o “n” cantidad repeticiones por cierta cantidad de minutos o segundos, dependiendo del objetivo que se plantee, en el formato dos se evalúa de cero (0) a diez (10) la ejecución del volumen durante la sesión de clase teniendo en cuenta aquello que se aplicó con referente de lo estipulado en su plan de clase. A continuación, se muestra el valor que se le asignó a cada juego por sesión de clase en cuanto a lo planeado, y lo ejecutado por el maestro formador.

TABLA 9. Valor Planeado Vs Ejecutado

NOMBRE DEL JUEGO	FASE	PLANEADO 10 PUNTOS.	EJECUTADO 10 PUNTOS.	TOTAL 20 PUNTOS.
Soplar el agua	A	7	4	11
Conducir el ping pong	A	7	8	15
Flechita	A	8	9	17
piedras de colores	A	9	10	19
Delfin	B	9	8	17
barcos de carga	B	9	8	17
pescador	C	5	5	10
Túnel	C	6	7	13
Cadenita	C	5	5	10
Wáter Polo	C	8	4	12
Ponchados	C	9	9	18
barcos de carga	B	10	9	19
Wáter Polo	C	8	9	17

Durante el seguimiento de las sesiones de trabajo el volumen vario en la ejecución de la aplicación de los juegos motrices dirigidos, en estas sesiones se extiende más tiempo alterando el volumen planteado inicialmente en la propuesta de clase, durante las sesiones las exigencias y las repeticiones de cada juego permitieron al niño concentrarse más atender a las indicaciones y mejorar la participación en las sesiones de trabajo.

Los valores que obtuvo cada sesión en este componente se encontraron que en algunos juegos el volumen no estaba coincidiendo con el objetivo inicial, tampoco cumple con el tiempo planteado en el plan de clase, en otros casos presenta una perfección en proponer el volumen, pero se encuentra con dificultades de cumplirlos extendiéndose o reduciendo en el tiempo. en la gráfica el puntaje total de cada una de las sesiones es decir la sumatoria en total de lo planeado más lo ejecutado sobre el valor de los veinte puntos (20pts).

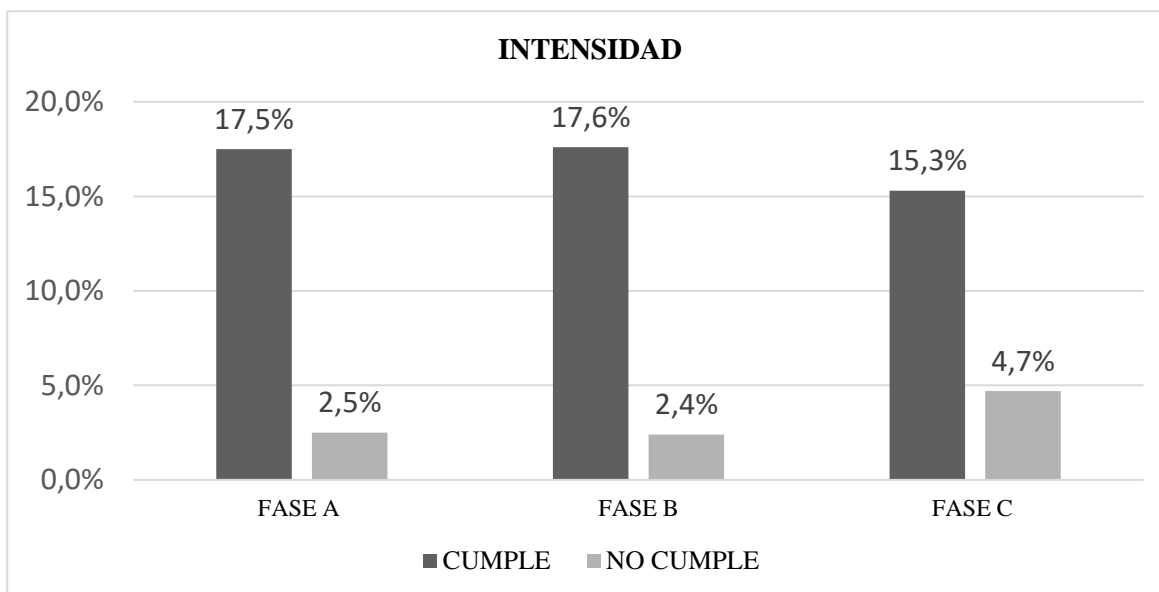


Durante los juegos que se realizaron fase por fase se les hizo un análisis estadístico y se encuentra un nivel similar para cada fase, la fase A compuesta por 4 juegos obtuvo un 15,5% de aceptación, la fase B un 17,6% de aceptación fue la fase con la que mayor puntaje se encontró en el aspecto de volumen teniendo en falla un 2,40%, y por último la fase C con un 13,3, estos resultados lo que infiere es que los juegos divididos en las tres fases son viables para la enseñanza de las habilidades básicas en la natación.

Intensidad

La carga de cada ejercicio en el proyecto CARD se relaciona a la frecuencia cardiaca posible en cada juego o forma jugada, de igual forma es evaluada de dos maneras tanto cualitativa que será de manera subjetiva mediante la observación del desarrollo de la sesión de trabajo, como cuantitativa que se será evidenciado y realizado por los mismo niños que pertenecen al proyecto donde tomaran sus frecuencias cardiacas y pasaran el dato al investigador auxiliar estos datos deben estar entre los rangos propuestos por el maestro formador en su plan de clase.

Retomando el párrafo anterior las características cualitativas al ser evaluadas desde la observación en el desarrollo de la sesión se encuentra un margen de error amplio debido a que al ser subjetiva no permite ser exactos en las frecuencias cardiacas de cada niño en los juegos.



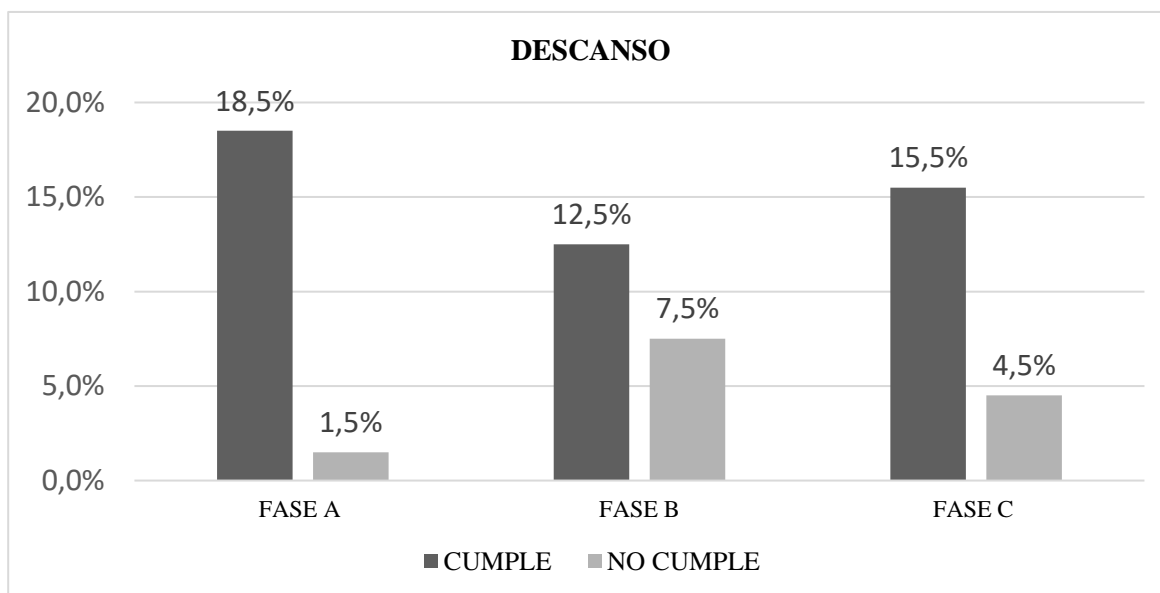
Dentro de lo cuantitativo se logra dar un valor exacto a cada juego debido a que el mismo niño aprende a tomar su frecuencia cardiaca esto permite una facilidad en la valorización, si se encuentra en el rango establecido por el maestro formador se obtiene gran puntaje tanto en lo planeado como en lo ejecutado cabe resaltar que para lograr el mayor puntaje debe coincidir los dos aspectos a evaluar.

Los resultados arrojados en la Fase A es un 17,5% este resultado es similar a la fase B con un valor de 17,6% lo que infiere que los juegos de estas dos fases fueron aceptados por la población estudiada. En la fase C se encuentra un valor de 15,3% y un 4,7% no cumplió con la intensidad establecida en un principio.

Con la recolección de datos obtenida se interpreta que para evaluar la intensidad de cada ejercicio es confiable realizarlo de manera cuantitativa preguntando o tomando la frecuencia cardiaca de cada participante para así tener un dato más acertado de igual forma cada niño logra saber en qué nivel de fatiga se encuentra al finalizar el ejercicio.

DESCANSO

A continuación, se muestra los resultados del descanso propuesto por el maestro formador. Donde se evaluó de dos maneras de forma cualitativa mediante la observación llenando el formato correspondiente y de igual forma lo cuantitativo de juego por juego clasificados por fases realizando una sumatoria y obteniendo un promedio de fases.

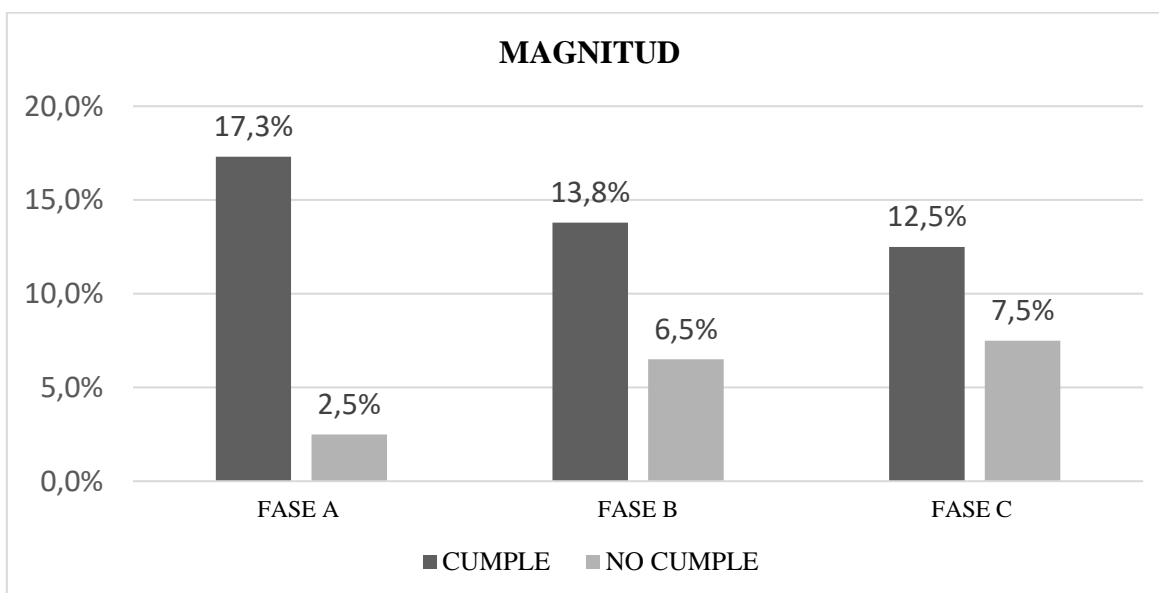


Donde la Fase A se impone con un 18,5% sobre el 20% que es valor máximo por fase, el maestro formador respeto el tiempo de descanso entre un juego y otro, entre la fase A y la fase B existe una gran diferencia de valores ya que en la fase B se encuentra un valor de 12,5% de cumplimiento en lo establecido del plan de clase. Y por último la Fase C tiene un

valor de 15,5% mas cercano a la fase A debido a que por ser una fase de mayor intensidad se requería respetar los descansos de cada juego. no hay gran diferencia de una fase a la otra actúa de manera correcta según su planeación.

MAGNITUD

Percibiendo el esfuerzo del niño al hacer un juego en el medio acuático teniendo en cuenta la intensidad del ejercicio con la carga de trabajo al diligenciar los formatos se les asigno a cada juego una valoración, posterior a esto se sumaron y se obtuvo un promedio por fase los resultados son los siguientes:



En la fase A obtuvo gran cumplimiento con lo que plantea en la planeación en el carácter de magnitud esta fase con un 17,3% en la fase B tuvo un 13,8% con un 6,5% en deficiencia de la magnitud al esfuerzo de los niños por cada juego; y por último la fase C con 12,5% y un 7,5% esta ultima fase fue la más débil en el planteamiento de magnitudes.

PERTINENCIA Y COHERENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DE NATACIÓN

Los siguientes criterios son la muestra de la incidencia de cada juego a la iniciación deportiva, los cuales se analizan 11 (once) criterios y se determina que factores inciden en

que sea un juego apto para seguirlo aplicando y cuales no corresponde o no aportan en el proceso. Los criterios son los siguientes:

- El juego propicia el cumplimiento del objetivo(s) propuesto(s)
- El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada
- El juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad
- El juego propicia el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio
- El juego cumple con los tiempos propuestos para la ejecución
- El juego cumple los tiempos de descanso establecidos
- En el desarrollo del juego se utilizan materiales llamativos e idóneos con las características del niño participante.
- En el desarrollo del juego se evidencia interés y participación por parte de los niños participantes
- El juego propicia la sociabilidad de los niños participantes
- En el desarrollo del juego se minimizan los niveles de riesgo para los niños participantes
- El grado de aceptación de la actividad

A continuación, se muestra la tabla de resultado de los juegos en sus respectivos días de aplicación del mismo, de igual manera se encuentran resultados numéricos con su promedio por criterio y el promedio total por juego.

SEGUIMIENTO AL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO												
JUEGO	CRITERIOS											PROMEDIO
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	
Soplar el agua	5	5	4	5	4	4	5	3	5	5	4	4,5
Conducir el pin pon	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4,8
La flechita	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	4	4,5
Piedras de colores	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4,6
El delfin	3	4	4	5	4	4	1	3	5	5	4	3,8
El pescador	5	5	5	4	3	5	1	5	4	4	5	4,2
Barcos de carga	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4,5
El tunel	3	3	5	5	4	5	1	4	5	5	5	4,1
La cadenita	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4,4
Ponchados	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4,7
Waterpolo	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4,6
Barcos de carga	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4,5
Waterpolo	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4,6
PROMEDIO	4,6	4,5	4,7	4,5	3,8	4,5	3,9	4,2	4,7	4,9	4,6	

Estos datos fueron extraídos por medio de lo que observó en los diversos juegos para llenar así la ficha de los datos necesarios para la investigación, se dieron valores de uno (1) siendo el menor, hasta cinco (5) siendo la mejor calificación. Los datos se toman de manera subjetiva con lo que expresa la población acerca del juego y a continuación un análisis de cada criterio.

Criterio N°1: El juego propicia el cumplimiento de los objetivos propuestos: básicamente todos los juegos con una buena base teórica orientados a un fin funcionan, en este caso cada juego cumplía con las características para cada fase relacionado con el objetivo, aunque en las variantes podía cambiar la fase, siempre iba relacionado al mismo objetivo.

Criterio N°2: El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada: depende del docente que generalice y emplee los términos adecuados para explicar y orientar la

prescripción del juego y en lo analizado con el practicante, faltaba un poco dar todas las reglas desde un comienzo para que no se generaran confusiones en los niños, pero básicamente las actividades eran muy claras

Criterio N°3: el juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad: los juegos van enfocados al movimiento y cada juego tiene una recolección de unidades motoras muy diferentes, algunos con mayor amplitud de movimientos, de igual manera eran movimientos generales y segmentarios dependiendo de que se quiera trabajar, es por ello que el promedio de este criterio es alto, porque todos los juegos van enfocados a que sea un gasto energético mayor al que se utiliza cotidianamente.

Criterio N°4: El juego propicia el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio: por más juego que sea, requiere de reglas y más si va enfocado a lo competitivo, entonces en algunos se presentan discusiones en el momento de las reglas, además que por el tema competitivo las rompen, pero ahí en donde interviene el docente haciendo que se respeten las reglas y enseñando a que cuando existen parámetros se cumplen y se respetan.

Criterio N°5: El juego cumple con los tiempos propuestos para la ejecución: los tiempos son muy variados respecto a los juegos, ya que el juego su característica principal es la diversión, entonces si el juego tiene un grado de aceptación alto, es casi obligatorio dejar que este continúe sin que se torne o se convierta en desorden, y en lo contrario, cuando un juego no están emocionante o divertido, simplemente el ambiente se vuelve aburrido y realizan las cosas sin ánimos, ahí es donde hay que hacer una variante o cambiar la actividad.

Criterio N°6: El juego cumple con los tiempos de descanso establecidos: cumplió con los tiempos establecidos relacionados con la relación entre tiempo de trabajo y descanso, aunque en ocasiones son los mismos niños los que no piden o no utilizan el descanso debido a la condición climática que en ocasiones se presenta, entonces esto hace que los niños no se quieran quedar quietos y prefieren continuar con los juegos.

Criterio N°7: En el desarrollo del juego se utilizan materiales llamativos e idóneos con las características del niño participante: algunos juegos no requieren material, es por ello

que el porcentaje es bajo y no es porque el docente no utilizaba los materiales necesarios, por lo contrario, siempre los utilizaba, pero gran cantidad de actividades no necesitan de él.

Criterio N°8: En el desarrollo del juego se evidencia interés y participación por parte de los niños participantes: este criterio lo podemos relacionar con el grado de aceptación, y lo evidenciamos netamente con la expresión corporal y gestual de los niños en el momento del juego, si se cumple con este objetivo, podemos concluir que el juego está perfecto para que sea aplicado y contribuya al proceso para la iniciación deportiva.

Criterio N°9: El juego propicia la sociabilidad de los niños participantes. Todos los juegos están planteados para que el niño se relacione con los demás, con el fin de que el niño crezca como persona desde la parte conductual y axiológica, alrededor de un 90% de las actividades son para que el niño las realice como mínimo en parejas.

Criterio N°10: En el desarrollo del juego se minimizan los niveles de riesgos para los niños participantes: básicamente los juegos propuestos tienen niveles muy bajos de riesgos, aunque ahí actividades en las que pueden ocurrir sucesos que ponen en riesgo al niño, aunque no en niveles muy altos.

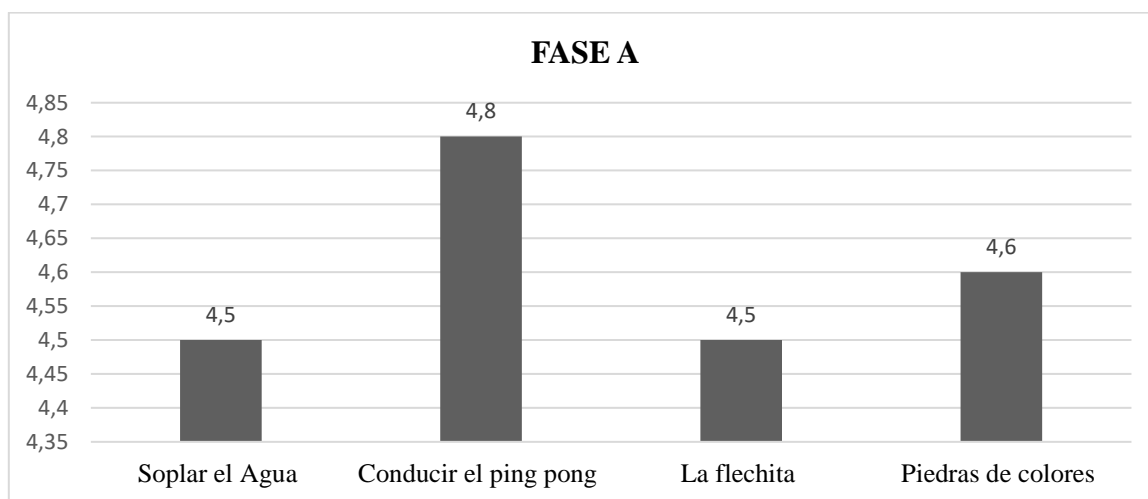
Criterio N°11: El grado de la aceptación de la actividad: el porcentaje está en un rango bastante alto relacionando y promediando todos los juegos que se desarrollaron, para determinar este grado de aceptación lo tomamos desde dos referencias, uno por la expresión gestual y anímica de los niños al realizar cada actividad y la otra preguntando como se sentía y si le había gustado el juego, y es acá donde determinamos que el impacto que genera el juego en el proceso de iniciación deportiva es altamente importante y facilita bastante al mismo si se propone bastantes alternativas de los juegos.

Estos factores se cumplen casi en su totalidad, ya que dan con el objetivo respectivo del juego, además de ello se cumplen las reglas, pero esto se da de acuerdo a la metodología del docente, y de él depende que, si no se cumplen estos criterios, realice un plan diferente que tenga en cuenta el mismo fin, pero con diferente metodología

Luego de observar cada criterio y el cómo funciono en general para los juegos, se pasa a realizar una observación de cada juego en el orden de las fases A-B-C con relación a cada criterio.

- **Juegos fase A**

A continuación, se encuentran los juegos de la fase A, a los cuales se les analiza los resultados de los criterios establecidos, se realizó juegos de soplar el agua, conducir el pin pon, la flechita y piedras de colores.



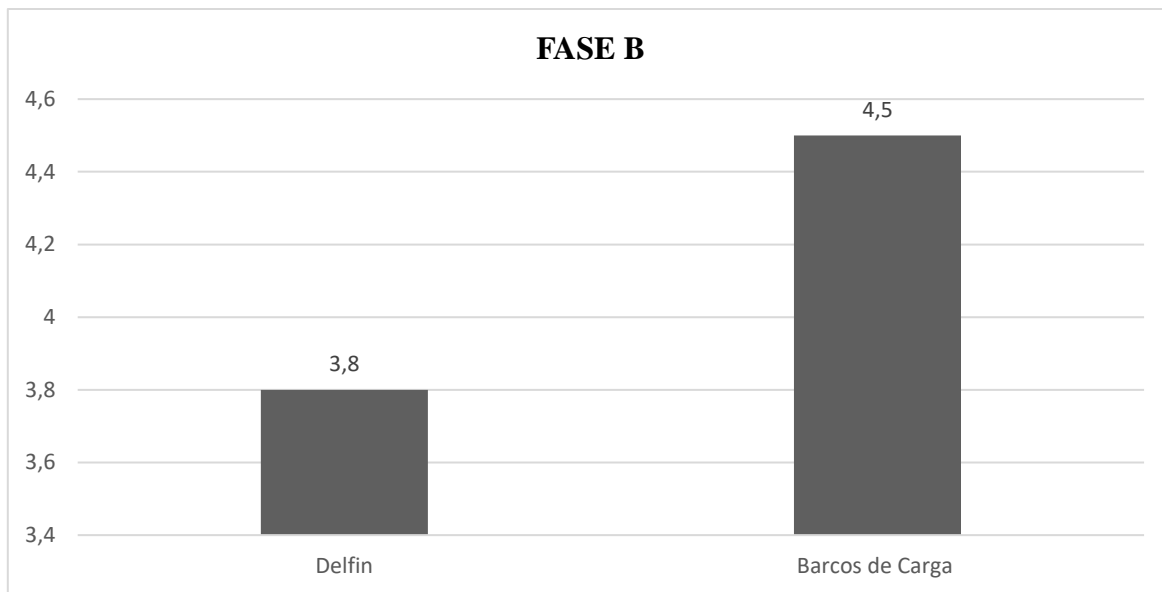
En estos cuatro (4) juegos de la fase A en la cual es donde el niño vivencia, explora y busca la forma que más se le facilite o la forma con la cual se sienta mejor, dentro de esta valoración que obtuvo cada criterio de manera subjetiva no se puede determinar un promedio para conocer que juego es mejor, ya que cada juego puede variar en cuanto la intención o en cuanto a la población, en este caso criterios tales como utilizar materiales, obtuvieron puntuaciones bajas ya que no se contaba con los materiales específicos para cada juego, además de ellos en juegos de fase A como lo son las burbujas o flechita de igual manera obtuvieron un porcentaje muy bajo ya que la edad de la población de natación oscila en los 11 años y este tipo de juegos no son del agrado de ellos, por lo cual en su rostro se observaba que lo le agradaba realizar este juego, en el momento que ya se cansaban o por la monotonía que algunos de estos juegos causan al no ser placentero para ellos no se podía desarrollar el

fin o el cumplimiento total del objetivo. Seguidamente los cuatro (4) juegos aplicados, fueron colocados de manera sistemática y en el orden de aprendizaje, una adecuación al entorno, unos ejercicios de locomoción y finalmente de sumersión.

- **Juegos fase B**

A continuación, se encuentran los juegos de la fase B, a los cuales se les analiza los resultados de los criterios establecidos, como es el delfín y barcos de carga.

La valoración de materiales es baja ya que el juego no necesitaba ningún recurso, además de ello es un juego muy importante para la recuperación del oxígeno o la normalización, pero si al momento de aplicarlo se determina demasiado tiempo para él se convierte en una monotonía que aburre al niño y debido a ello no cumple con el objetivo.



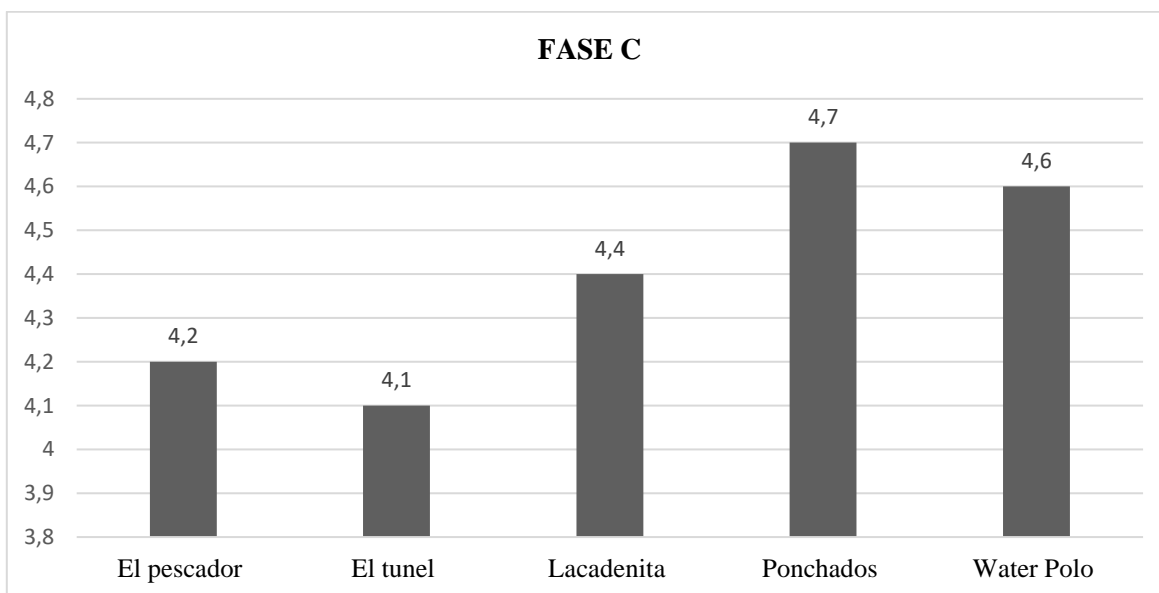
Se evidencia una gran valoración para la gran mayoría de los criterios, y esto indica que es un juego que llama la atención, que impacta y quiere que se siga repitiendo, además de ello son juegos de trabajo en equipo, que generan contacto y en cierta parte inducen a la competencia, esto es lo que hace agradable el juego y hace que se cumplan los objetivos.

En estos dos (2) juegos de la fase B que son un poco más llamativos para su desarrollo o para el agrado de ellos, ya que por la edad se encuentran con emociones y gustos diferentes, si se

observa entre los dos juegos, uno es de manera individual que el que tiene una valoración baja, y el que es grupal tiene mayor valoración, y este es uno de los factores que más llama la atención en los niños, el contacto, la relación con los otros niños, y los trabajos que van hacia la competencia son los que mayor aportan al proceso de la iniciación deportiva.

- **Juegos fase C**

A continuación, se encuentran los juegos de la fase C, a los cuales se les analiza los resultados de los criterios establecidos, los juegos realizados fueron el pescador, el túnel, la cadenita, ponchados y waterpolo.



Luego de la aplicación de estos cinco (5) juegos de la fase C se encuentra una gran valoración al momento de la aceptación del juego ya que son juegos competitivos, que generan contacto, resolución de problemas, crear estrategias, etc. Lo cual hacen más agradable estos juegos, cabe resaltar que tenemos que aplicar los juegos en sus tres fases, ya que todo es un proceso y simplemente porque los juegos de la fase C son más agradables, no se debe aplicar solo estos, sino que se utiliza el orden metodológico de las fases para lograr el objetivo principal de cada fase hasta llegar a lo competitivo y lo técnico.

FACTORES DE CONTROL

Los factores de control son medios; ya estandarizados para poder determinar la situación física y mental de una persona, la cual se encuentra realizando una acción de movimiento, Para obtener recolectar esta información se diligenció un formato denominado ficha de seguimiento de factores de control (*Anexo 4. ficha de seguimiento de factores de control*, Posteriormente se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Frecuencia cardiaca en un rango aproximado entre los 50p/m - 180p/m.
- Nivel de esfuerzo escala BORG entre una clasificación de 1 a 5.
- Nivel de ejecución en una clasificación de 1 a 5.
- Nivel de aceptación de la actividad con una clasificación de 1 a 5.

Juegos	Frecuencia Cardiaca.	Percepción De Esfuerzo BORG.	Nivel De Ejecución.	Nivel De Aceptación
Soplar El Agua.	120 p/m.	4	5	5
Conducir El Pimpón.	136 p/m.	3	3	4
La Flechita.	136 p/m.	3	5	5
Piedras De Colores.	123 p/m.	3	5	5
El Delfin.	153 p/m.	3	4	5
El Pescador.	153 p/m.	3	5	5
Barcos De Carga.	160 p/m.	4	5	5
El Túnel.	130 p/m.	3	5	5
La Cadenita.	160 p/m.	4	5	5
Ponchados	150 p/m.	3	5	5
Waterpolo.	150 p/m.	4	5	5
Barcos De Carga.	143 p/m.	4	5	5
Waterpolo.	160 p/m.	4	4	5

De acuerdo a los datos recolectados en la anterior tabla se puede analizar cada uno de los juegos aplicados con su respectiva fases y resultados de los factores de control; posteriormente se dará una explicación más específica de cada factor de control en cada fase A, B, C.

Los datos de la observación fueron extraídos de una muestra de la población de natación del IPA 2018 entre las edades de 7 a 13 años, de esta muestra se escogió tres niños que darían los resultados de la frecuencia cardiaca, la percepción del esfuerzo, el nivel de ejecución y el nivel de aceptación de la actividad durante los tres momentos: inicial, central, y final. Al obtener estos resultados se encontró el promedio de cada momento de las actividades para poder tener el resultado expuesto en la tabla anterior.

PROTOSCOLOS DE LOS FACTORES DE CONTROL:

El maestro formador les explicara el modo correcto de tomarse todos estos cuatro factores de control como son:

la frecuencia cardiaca, donde cada niño colocara las puntas de sus dos dedos índice y medio en la parte interna del cuello justo al lado de la manzana de adán en la depresión ligera y suave, presionan suavemente hasta que sienta el pulso sanguíneo por debajo de los dos dedos, el maestro formador usa un reloj cronometro para manejar el tiempo de 6 segundo en donde cada niño debe de contar los latidos que siente y finalmente multiplicarlos por 10 para obtener las pulsaciones por minuto.

En la percepción de esfuerzo de Borg, se les explica a los participantes, la clasificación de 1 a 5 realizándose de manera subjetiva, donde el valor de 1 es muy ligero, 2 es ligero, 3 es moderado, 4 es fuerte, y 5 es extremadamente fuerte durante el ejercicio.

En el nivel de ejecución, se les explica la clasificación de 1 a 5, por los consiguiente se observa el número de niños participantes realizando el juego y el número de niños participantes que no están inmersos en este, luego con un porcentaje para poderlos clasificar de la siguiente manera: 1 no participo ningún niño, 2 participaron muy pocos niños, 3

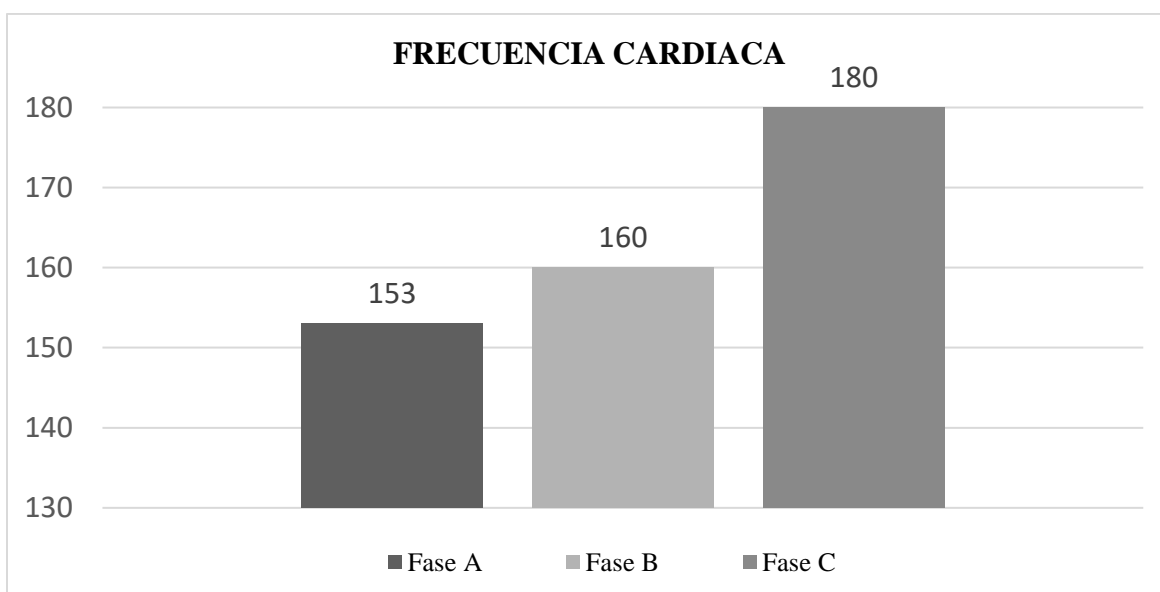
participo la mitad de los niños, 4 participaron casi todos los niños, 5 participaron todos los niños.

En el nivel de aceptación, se les explica la clasificación de 1 a 5 por consiguiente: 1 ningún niño le agrado el juego, 2 muy pocos niños les agrado el juego, 3 la mitad de los niños les agrado el juego, 4 casi todos les agrado el juego, 5 todos les agrado el juego.

Finalmente, después realizar la explicación se realiza la toma de los resultados de estos cuatro factores de control.

- **FRECUENCIA CARDIACA.**

A continuación, se evidencia la frecuencia cardiaca son sus rangos de valoración en cada una de las fases de aprendizajes específicas.

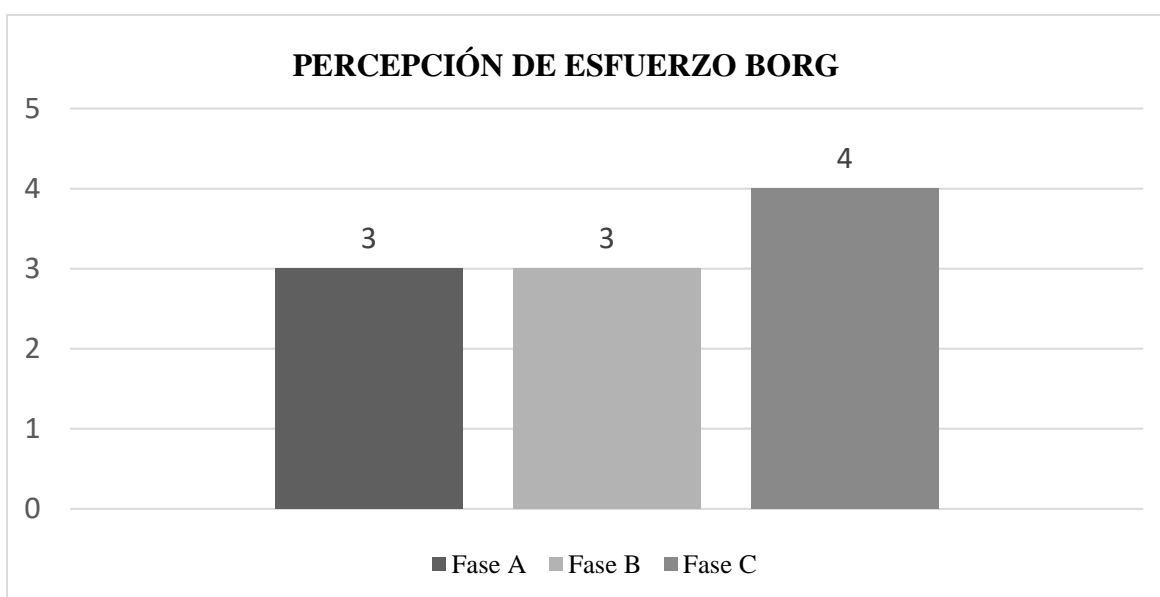


De acuerdo a los datos recolectados de la frecuencia cardiaca donde se puede evidenciar los rangos en los que oscilan dependiendo en la fase de ejecución de cada uno de los juegos estudiados de la fase A, se puede afirmar que estos datos oscilan en unos niveles normales para estas edades sin notarse cambios o adaptaciones relevantes durante la aplicación. la frecuencia cardiaca de los niños en la fase B, evidencia un análisis de resultados con respecto a las demás fases en los rangos desarrollados durante las clases.

Por otra parte, los niveles de frecuencia cardiaca de los niños en la fase C, permite analizar un proceso constante al momento de la aplicación de los juegos una intensidad positiva y selecta para estos niños.

- **PERCEPCIÓN DE ESFUERZO BORG.**

A continuación, se encuentran la percepción de esfuerzo en la escala de Borg, donde se aplicó en cada fase.



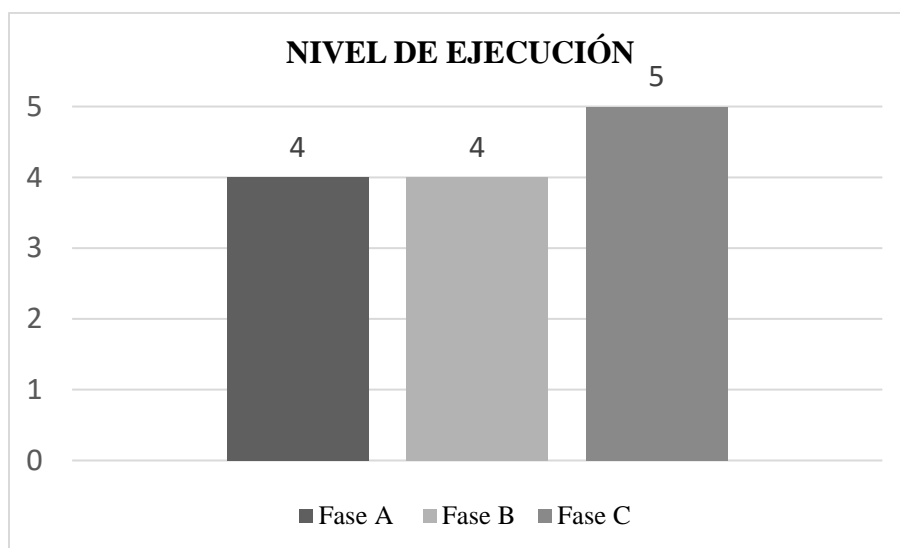
De acuerdo a los datos recolectados en la percepción de esfuerzo se puede evidenciar la clasificación en la que se encuentran la fase A, tiende a mostrar niveles de esfuerzo pertinentes en cuanto a nivel de adaptabilidad del niño y esto se debe al esfuerzo físico durante el desarrollo del juego.

Estos datos tienen un nivel confiabilidad al valor subjetivo del niño analizado en la muestra aleatoria, la percepción de esfuerzo en los juegos de la fase B, arroja unos resultados según en cuanto al nivel estandarizado de la percepción de esfuerzo siendo este un nivel moderado en consecuencia con los tiempos durante la clase atendiendo al volumen y descanso.

En el análisis de juegos de la fase C de la percepción de esfuerzo Borg, se puede analizar que en esta fase pasa de tener un nivel moderado a un nivel intenso o de un estándar medio a uno alto, este resultado al valor de esfuerzo permite concluir la dificultad en adaptabilidad del desarrollo corporal del niño en el juego.

- **NIVEL DE EJECUCIÓN**

El nivel de ejecución es un factor de vital importancia porque permite analizar la participación y el interés durante cada juego atendiendo a su fase.



De acuerdo a los datos recolectados en la fase A con el nivel de ejecución durante en clase permite analizar el desarrollo de las diferentes cantidades numéricas de población, siendo relevancia a algunas situaciones climáticas o dificultad económica para llegar a la zona de practica afectación en este resultado.

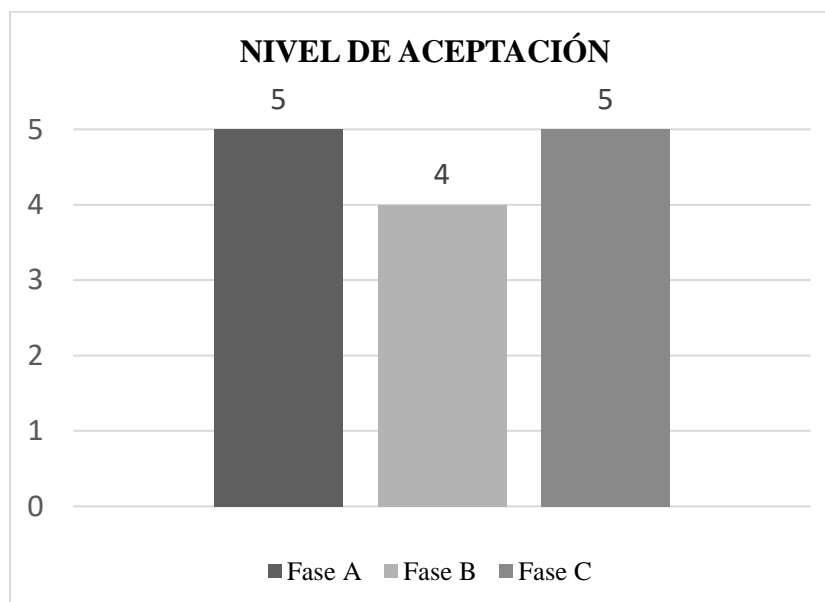
los datos recolectados del nivel de ejecución en la fase B, evidenciando los mismos niveles de ejecución de la fase A por lo que algunos niños requieren salir de la práctica por diferentes situaciones personales o familiares.

Con el nivel de ejecución en la fase C se puede inferir que la población tiene una mayor interacción en los juegos arrojando un nivel alto en la participación (total 100% en niños interactuando durante estas clases), finalmente esto se debe a diversos factores

interpersonales en cuanto a la adquisición de aprendizaje para tener mejorías en cuanto a la ejecución con el entorno acuático y así poder jugar con más agrado; el tener mayor interacción con los compañeros y el prestarle mayor atención a las reglas que orienta el maestro formador.

- **NIVEL DE ACEPTACIÓN.**

A continuación, se encuentran los niveles de aceptación de los juegos aplicados en cada fase.



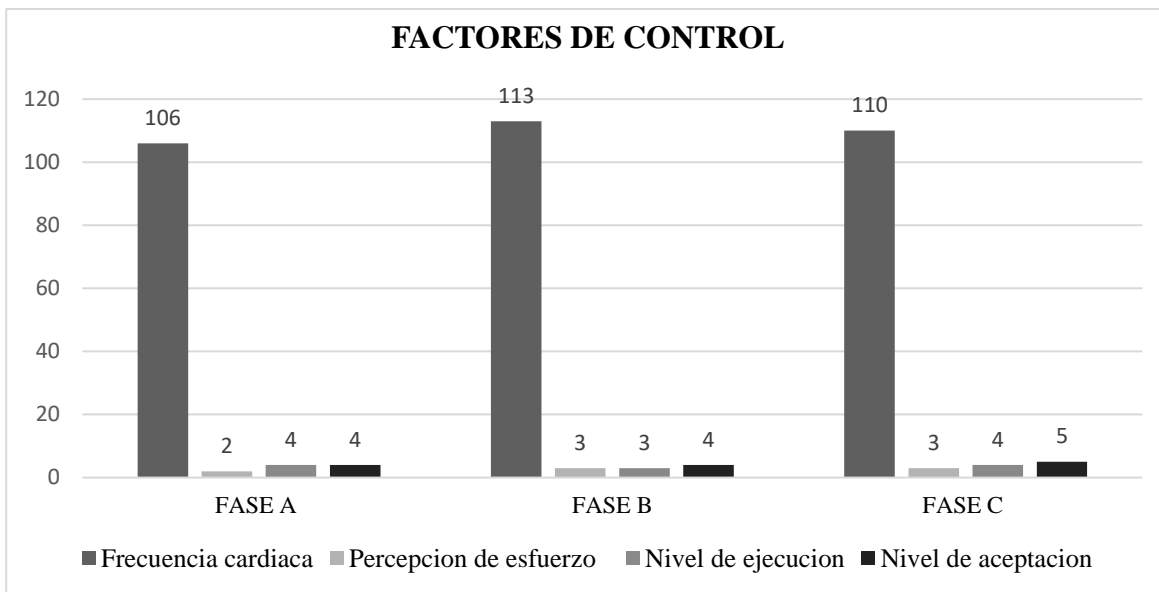
De acuerdo a los datos recolectados en el nivel de aceptación en los juegos de la fase A se encuentra que son pertinentes por el resulta tiene un nivel alto en la escala, por otra parte, un aspecto importante en los niños es el agrado y el gusto que ellos le den a cada uno de los juegos para así poder desarrollar a cabalidad con sus diferentes variantes.

En la fase B el nivel de aceptación desciende en cuanto al tecnicismo y las reglas del juego, teniendo influencia las cualidades y habilidades del maestro formador para fomentar en ellos un mayor agrado y gusto en la práctica de la natación.

En el nivel de aceptación de la fase C; se denota un incremento notable al nivel alto arrojado por la variabilidad de los juegos presentando agrado e interés en actividades tanto grupales como individuales con la población de niños.

FACTORES DE CONTROL DATOS GLOBALES.

A continuación, se encuentran el análisis de todas las fases tanto A, B, y C. Con sus promedios arrojados en cada factor de control aplicados. Los datos obtenidos de la frecuencia cardiaca en cada una de las fases (A, B, y C) donde se demuestran los diferentes momentos de interacción de cada juego aplicado, se puede analizar cada uno de los resultados obtenidos.



La frecuencia cardiaca en comparación con cada fase tiene rangos amplios de diferencia se puede notar una diferencia en la frecuencia cardiaca central de la fase A en comparación con la fase B, y entre la fase B en comparación con la fase C es muy minio el cambio de frecuencias cardiacas; por lo que cada fase atiende a diferentes objetivos, intenciones, y diferente la línea energética.

Los resultados arrojados en el nivel de aceptación, de esfuerzo, y de ejecución. Se evidencia que en cada fase no hay resultados muy distintos las tres fases tienen resultados similares. donde se demuestran los diferentes momentos de interacción de cada juego aplicado, se puede analizar cada uno de los resultados obtenidos en cada juego.

CONCLUSIONES.

- En el desarrollo de este proyecto se obtuvo excelentes ya que en este se implementó diversas estrategias de recolección de información, incluyendo en ellas metodologías acordes a la población, y así encontrar la manera de incluir los juegos motrices dirigidos en las sesiones promoviendo el desarrollo integral de los niños.
- Se diseño y aplicó una guía estructurada de juegos dirigidos, la cual permitió observar los estilos de aprendizaje del niño para a su vez estimular el desarrollo motor y contribuir al desarrollo de las diferentes metodologías del presente proyecto mostrando una satisfacción en la población participante.
- Se identificó que las actividades lúdicas y el juego motriz dirigido son determinantes en la iniciación y la formación deportiva de los niños en la disciplina de la natación.
- Los autores relacionados con el juego permitieron concluir, que es una herramienta pedagógica para iniciar un proceso en la natación donde exista un mayor interés y desarrollo motriz.
- Se determina importante realizar un plan de clase para lograr ejecutarlo en una sesión, teniendo en cuenta el nivel de aprendizaje de los nadadores y las características de la población.
- Se consideró de gran impacto la enseñanza y la aplicación de toma de factores de control en el organismo, como es la frecuencia cardíaca, el esfuerzo en realizar determinadas acciones, y la adaptación a un medio diferente al que está acostumbrado.
- La natación es un deporte que permite al niño generar y fomentar hábitos saludables, partiendo del fortalecimiento en su sistema neuro-muscular y reconocimiento de su propio cuerpo por medio de juegos individuales, en parejas y en conjunto.

RECOMENDACIONES.

- En el proceso de iniciación y formación deportiva se deben seguir implementando manuales de juegos dirigido como herramienta fundamental en el desarrollo deportivo de los niños en la disciplina natación.
- Se recomienda que las actividades deben ser diseñadas y ejecutadas de acuerdo al nivel de aprendizaje de los niños partiendo de los procesos cognitivos de cada uno.
- Dar continuación al proceso que lleva el proyecto CARD permitiéndole al maestro formador enfocarse en la enseñanza y aprendizaje de la población escolar donde desarrolle contenidos acordes a la disciplina.
- Se propone continuar con el proyecto CARD; ya que tiene gran acogida por la población fusagasugueño partiendo del aprovechamiento del tiempo libre en actividades deportivas.
- Se propone realizar actividades tanto teóricas como didácticas que incentiven a los niños a participar y permanecer en el proyecto.
- Los maestros formadores deben analizar el sentido del concepto del juego porque es un eslabón que los lleva a potencializar otras áreas en sus educandos; ya que el juego permite desarrollar en los niños habilidades y destrezas.

REFERENCIAS

1. Briceño, J., & Cañizales, B., & Rivas, Y., & Lobo, H., & Moreno, E., & Velásquez, I., & Ruzza, I. (2010). La holística y su articulación con la generación de teorías. *Educere, 14* (48), 73-83.
2. Sabino, C. & Panapo, E. El proceso de investigacion. (1992).
3. Bondad, L. A., Juego, D. E. L. & Delgado, M. G. La bondad del juego, pero... **7**, 153–182 (2004).
4. Elkonin, D. B. & Schiller, F. PSICOLOGÍA del JUEGO. 1–139
5. Marco, I. & Programa, T. D. E. L. Una metodología para la utilización didáctica del juego en contextos educativos. 91–105 (1995).
6. Ramos, S. libro "evaluacion antropometrica y motriz condicional en niños y adolescentes."
7. Zatsiorsky, M. libro (1989) "Metrologia deprotiva"
8. Ortega, E. (2016) "Concepcion del juego como herramienta de interaccion pedagogicaen el campo de aprendizajedel rendimienot deportivo CARD UCundinamarca"
9. Jimenez, C. (2008) *El juego nuevas miradas desde la Neupedagogia*. Bogotá:CooperativaEditorial Magisterio.

ANEXOS
FORMATO N° 1

FORMATO GUIA DE JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO.

Disciplina Deportiva:		Categoría:		Fase de Aprendizaje:			
Objetivo:							
Material:							
Grafico:			Descripción:				
			PRESCRIPCION				
			VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
Variantes:							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCION DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCION		NIVEL DE ACEPTACION ACTIVIDAD			

FORMATO N° 2
HABILIDADES DOCENTES
FORMATO DE SEGUIMIENTO

MAESTRO/FORMADOR Y/O INVESTIGADOR _____					
DEPORTE _____			CATEGORIA _____		
FECHA _____			HORA _____		
LUGAR DE PRÁCTICA _____					
CRITERIO	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
El juego propicia el cumplimiento del objetivo(s) propuesto(s)					
El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada					
El juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad					
El juego propicia el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio.					
El juego cumple con los tiempos propuestos para la ejecución					
El juego cumple los tiempos de descanso establecidos					
En el desarrollo del juego se utilizan materiales llamativos e idóneos con las características del niño participante.					
En el desarrollo del juego se evidencia interés y participación por parte de los niños participantes					
El juego propicia la sociabilidad de los niños participantes					
En el desarrollo del juego se minimizan los niveles de riesgo para los niños participantes					
El grado de aceptación de la actividad					

HABILIDAD DOCENTE – COMUNICACIÓN

Se presenta a continuación un instrumento evaluativo en el cual encontrarán indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos pedagógicos en cumplimiento de su rol profesional. Para ello se debe leer cuidadosamente y marcar con una (X) en la casilla que usted considere corresponde a la evaluación del indicador. Y realizar las observaciones que se encuentran al final de la ficha.

1. NUNCA: Marca con una (X): si la ejecución del docente - practicante no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.	2. OCASIONALMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	3. FRECUENTEMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	4. SIEMPRE: Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .
--	--	--	--

FECHA:	HABILIDAD DOCENTE COMUNICACION	LUGAR:																		
NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO:		NOMBRE INVESTIGADORAUXILIAR OBSERVADOR:																		
CRITERIOS A OBSERVAR																				
INDICADORES	CLASES DE COMUNICACIÓN								TIPOS Y HABILIDADES								TECNICAS			
	VERBAL	1	2	3	4	NO VERBAL	1	2	3	4	TIPOS	1	2	3	4	1	2	3	4	
VERBAL ORAL: <u>Léxico:</u> adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes					EXPRESIÓN CORPORAL: <u>Gestualización:</u> Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones					<u>Unidireccional:</u> uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas					<u>Ubicación:</u> maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos					
<u>Coherencia:</u> maneja coherencia y secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones					Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase					<u>Bidireccional:</u> Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes					<u>Tono de voz:</u> adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados					
<u>Claridad:</u> maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase.					Se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones					<u>Multidireccional:</u> permite horizontalizar los canales de comunicación entre estudiantes					<u>Modulación:</u> modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrando la atención de los estudiantes					
Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación					Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta.					HABILIDADES COMUNICATIVAS Afianza en sus estudiantes el saber escuchar y el maestro también lo hace respetuosamente					<u>La pregunta:</u> utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación					
Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases					Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación					Escucha sugerencias de los estudiantes y las tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades					Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado					
										Corrige expresiones inadecuadas en sus estudiantes resaltando una buena comunicación										

EVALUACION Y ANALISIS CUALITATIVO

INVESTIGADOR AUXILIAR OBSERVADOR

ANEXO N°3
PLANEADO VS EJECUTADO

FICHA DE OBSERVACIÓN

DISCIPLINA DEPORTIVA: _____ **FECHA:** _____ **HORA:** _____

MAESTROS FORMADORES: _____

DOCENTE DISCIPLINAR: _____

OBSERVACIONES A LO EJECUTADO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. FINAL	MAGNITUD

ANEXO N° 4


FICHA SEGUIMIENTO DE FACTORES DE CONTROL.


DEPORTE _____
 INV.AUXILIAR _____


FECHA _____

FACTORES DE CONTROL				
JUEGO #	FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
PROMEDIO				
PROMEDIO				
PROMEDIO				
PROMEDIO				
PROMEDIO				

MANUAL DE JUEGOS MOTRICES DIRIGIDOS

Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar el desplazamiento en el entorno acuático por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>				
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción: EL CAMINANTE.</p> <p>Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres y deben ir caminando hacia delante con floton o inflable, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación).</p>			
PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4 x 1´	MODERADA 60%- 70% R.C	1´	7´	III
<p>Variantes: Los niños caminaran poniendo un pie delante del otro. Los niños caminaran a pasos cortos. Los niños caminaran a paso largo.</p>				
FACTORES DE CONTROL				
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I - II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A	
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Objetivo Técnico: Vivenciar el desplazamiento en este medio acuático mediante juegos y formas jugadas para los niños de 9 a 13 años.					
Grafico: 		Descripción: EL CAMINO CON AYUDA. Los niños se encontrarán en un extremo de la piscina donde se numerarán de uno a tres para salir caminando hacia atrás con floton o inflable, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación).			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
4 x 1'		MODERADA 60%-70% R.C		1'	
				VOL. TOTAL	
				7'	
				MAGNITUD	
				III	
Variantes: Los niños caminaran poniendo un pie atrás del otro. Los niños caminaran a pasos cortos. Los niños caminaran a paso largo.					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO		NIVEL EJECUCIÓN	
50 – 130 P/M		I - II		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: Vivenciar el desplazamiento en el medio acuático mediante juegos y formas jugadas para los niños de 9 a 13 años.						
Grafico:		Descripción: CAMINANDO COMO EL CANGREJO.				
		<p>Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres para salir caminando de lado con floton o inflable, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación).</p>				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3 x 1´	MODERADA 60%- 70% R.C	1´	5´	III		
Variantes:						
Los niños caminaran a pasos cortos.						
Los niños caminaran a paso largo.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
50 – 130 P/M	I - II	4 – 5	4 – 5			

Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.

Objetivo Técnico: Identificar los desplazamientos en diferentes direcciones mediante juegos y formas jugadas para los niños de 9 a 13 años.

Grafico:



Descripción: EL CAMINO DE LA CONFIANZA.

Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres para salir caminando (hacia delante, hacia atrás y de lado sin floton o inflable), cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación)

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2 / / 5 X 30''	MODERADA 60%-70% R.C	MICRO 30'' MACRO 1'	10'	III


Variantes:


Los niños caminando en diferentes direcciones.


Los niños caminando tres pasos cortos en una dirección y tres pasos largos en otra dirección.


FACTORES DE CONTROL


FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
130 – 160 P/M	II - III	4 – 5	4 – 5

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Identificar el desplazamiento en el entorno acuático por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: EL CABALLITO...</p> <p>Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres para salir saltando hacia delante como caballito, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación).</p>				
PRESCRIPCIÓN						
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		2 / /3 x 1´	MODERADA 60%-70% R.C	MICRO 1´ MACRO 1´ 30´´	11´30´´	III
<p>Variantes:</p> <p>Los niños saltaran a dos pies.</p> <p>Los niños saltaran tres veces con el derecho y tres con el izquierdo.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
130 – 160 P/M	II - III	4 – 5		4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: B												
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.														
Objetivo Técnico: Identificar el desplazamiento en el entorno acuático mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.														
Grafico: 	Descripción: EL CORRE CAMINOS. Los niños se encontrarán en un extremo de la piscina donde se numerarán de uno a tres para realizar el recorrido trotando, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Ambientación).													
	PRESCRIPCIÓN													
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">VOLUMEN</th> <th style="width: 20%;">INTENSIDAD</th> <th style="width: 15%;">DESCANSO</th> <th style="width: 15%;">VOL. TOTAL</th> <th style="width: 35%;">MAGNITUD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 // 4 x 30''</td> <td>MODERADA 70% R.C</td> <td>60%- MICRO 30'' MACRO 1'</td> <td style="text-align: center;">8'</td> <td style="text-align: center;">III</td> </tr> </tbody> </table>	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	2 // 4 x 30''	MODERADA 70% R.C	60%- MICRO 30'' MACRO 1'	8'	III			
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD										
2 // 4 x 30''	MODERADA 70% R.C	60%- MICRO 30'' MACRO 1'	8'	III										
Variantes: Los niños trotaran suave hasta la mitad de la piscina y caminaran la otra. Los niños trotaran de extremo a extremo la piscina.														
FACTORES DE CONTROL														
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II - III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5											


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: C		74										
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Optimizar el desplazamiento en el entorno acuático mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>														
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: LA CADENITA.</p> <p>Un niño será el encargado de coger a los demás niños el podrá caminar y correr; el niño que se ha cogido se unirá al que está cogiendo de la mano, Los niños podrán escapar de la cadenita caminando y corriendo, el juego termina cuando todos hayan sido cogidos. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (ambientación)</p> <p style="text-align: center;">PRESCRIPCIÓN</p> <table border="1" data-bbox="1054 690 2053 849"> <thead> <tr> <th>VOLUMEN</th> <th>INTENSIDAD</th> <th>DESCANSO</th> <th>VOL. TOTAL</th> <th>MAGNITUD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3 x 1'30''</td> <td>MACIMAL 90% - 100% R.C.</td> <td>MICRO 30''</td> <td>5' 30''</td> <td>V</td> </tr> </tbody> </table>			VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	3 x 1'30''	MACIMAL 90% - 100% R.C.	MICRO 30''	5' 30''	V
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD										
3 x 1'30''	MACIMAL 90% - 100% R.C.	MICRO 30''	5' 30''	V										
<p>Variantes:</p> <p>Los niños podrán no podrán ser cogidos cuando este sumergidos.</p> <p>Los niños podrán no podrán ser cogidos si están cogidos del borde de la piscina hasta contar de 1 a 5.</p>														
FACTORES DE CONTROL														
<p>FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>160 - 200 P/M</p>	<p>PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO</p> <p>IV - V</p>	<p>NIVEL EJECUCIÓN</p> <p>4 – 5</p>	<p>NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD</p> <p>4 – 5</p>											


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13años		Fase de Aprendizaje: C		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Optimizar el desplazamiento en el entorno acuático mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: LA LLEVA.</p> <p>Se escogerá a un niño para que coja a otro caminando, trotando o corriendo; el niño que se ha cogido tendrá que coger uno diferente que no haiga sido cogido. Podrán escapar de la lleva caminando, trotando o corriendo y el juego termina cuando todos estén cogidos. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (ambientación)</p>				
		<p>PRESCRIPCIÓN</p>				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2 // 3 x 30''	MAXIMAL 90%- 100% R.C.	MICRO 30'' MACRO 1'	12'	V		
<p>Variantes:</p> <p>El maestro formador escogerá a tres niños lo cuales iniciaran llevándola.</p> <p>El maestro formador dirá si los niños o las niñas la llevaran.</p>						
<p>FACTORES DE CONTROL</p>						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO IV	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
160 - 200 P/M	- V	4 – 5	4 – 5			


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A			
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Objetivo Técnico: Vivenciar el manejo de la respiración por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción: AGUA EN LA CABEZA.</p> <p>Los niños agarraran agua de la piscina y se la arrojaran en la cabeza, pueden salpicar y lavarse la cara; posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
6 X 10''	MODERADA 60% - 70% R.C.	30''	3'	III	
<p>Variantes:</p> <p>Por parejas uno le arrojará agua al otro en la cabeza y después cambiarán.</p> <p>Por tríos, dos le arrojarán agua al otro en la cabeza e irán alternando.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 50 - 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I - II	NIVEL EJECUCIÓN 4 - 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 - 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A			
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: vivenciar el manejo de la respiración mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Grafico: 		Descripción: SOPLANDO EL AGUA. Los niños agarraran agua en las manos y soplaran el agua hasta que no que nada en estas. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración)				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4 x 30''	MODERADA 60%-70% R.C	30''	3'30''	III		
Variantes: Los niños soplaran el agua creando un recorrido por la piscina. Los niños soplaran toda el agua de su entorno dando un giro de 360°.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
50 – 130 P/M	I – II	4 – 5	4 – 5			


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13años		Fase de Aprendizaje: A	
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años. Objetivo Técnico: Vivenciar el manejo de la respiración por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Grafico: 		Descripción: CONDUCIR DE PIMPÓN. Los niños cada uno con un pimpón tendrán que llevarlo de la orilla al centro de la piscina, solo se vale soplándolo y que este sobre el agua. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
10 X 30''		MODERADA 60%-70% R.C		30''	
				VOL. TOTAL	MAGNITUD
				9'30''	III
Variantes: Los niños se ubicarán en grupos para llevar el pimpón. Los niños llevaran el pimpón solo con las manos realizando olas de la piscina. Los niños solo podrán llevar el pimpón con: la cabeza, el pecho, la cintura, o el muslo.					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO		NIVEL EJECUCIÓN	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: B			
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Identificar el manejo de la respiración por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción: EL CARRITO.</p> <p>Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres para salir caminando y durante este hacer el sonido de un carrito dentro del agua, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
6 x 30''	MODERADA 60%- 70% R.C	30''	5'30''	III	
<p>Variantes:</p> <p>Los niños realizaran el sonido de un perro bravo.</p> <p>Los niños realizaran hacer el sonido de un avión.</p> <p>Los niños realizaran el sonido de una vaca.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II - III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: Identificar el expulsar el aire dentro de un medio acuático por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Grafico: 		Descripción: EL GRITO. Los niños intentarán inspirar la mayor cantidad de aire y expulsarlo dentro del agua realizando así un gran número de burbujas, pueden hacer sonidos por medio de las burbujas, gritar o hablar. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (respiración)				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
10 x 10''	MODERADA 60%- 70% R.C	30''	6'10''	III		
Variantes: Los niños podrán gritar y hacer una figura durante la sumersión. Los niños podrán gritar e ir caminando de la orilla hasta el centro de la piscina. Los niños gritaran afuera y adentro del medio acuático.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
Objetivo Físico: Estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Objetivo Técnico: Vivenciar el expulsar el aire dentro de un entorno acuático por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Grafico: 		Descripción: TREN DE BURBUJAS. Los niños se encuentran en un extremo de la piscina, se numerarán de uno a tres para salir caminando realizando burbujas cuando finalicen estas también se acaba el recorrido, cuando el 1 vaya en la mitad de la piscina el 2 comenzara y cuando el 2 este en la mitad de la piscina el 3 comenzara, El descanso será cuando todos los niños lleguen al otro lado y se comenzará con el mismo orden el 1, 2 y 3. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).			
		PRESCRIPCIÓN			
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
6 x 10''	MODERADA 60%-70% R.C	30''	3' 30''	III	
Variantes: Los niños se ubicarán en parejas para así sumergirse dentro del agua e ir se caminando. Los niños se ubicarán en parejas donde uno hará de tren de burbujas y el otro hará de ferrocarril le creara un recorrido posteriormente cambiaran de roles.					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
130 – 160 P/M	II – III	4 – 5	4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: automatizar el manejo de la respiración por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: PIEDRA DE COLORES.</p> <p>Los niños se ubican en el borde de la piscina, cuando el maestro formador de la señal, deben sumergir el rostro en el agua y mirar que piedra ahí y de qué color. En el fondo de la piscina habrá varias piedras de diferentes colores. Posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
2 // 3 x 10''		MAXIMAL 90%- 100% RC		MICRO 30'' MACRO 1'	
				VOL. TOTAL	MAGNITUD
				4'	V
<p>Variantes:</p> <p>Los niños podrán sumergirse cerca de las piedras de colores.</p> <p>Los niños podrán cambiar de orden las piedras que estas sumergidas.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO		NIVEL EJECUCIÓN	
160 – 200P/M		IV - V		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Perfeccionar el manejo de la respiración por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: SACAR EL COLOR.</p> <p>Los niños se ubican en el borde de la piscina, en el centro de la piscina estarán ubicadas piedras de diferentes colores, cuando el maestro formador indique un color, los niños deben sumergirse con la intención de sacar la piedra del color que dijo el maestro formador. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUME		INTENSIDAD		DESCANSO	
N				VOL. TOTAL	MAGNITUD
2/ / 6 x 10''	MAXIMAL 90%- 100% RC	MICRO 30'' MACRO 1'		8'	V
<p>Variantes:</p> <p>Los niños podrán al iniciar el desplazamiento realizando un salto, una sumersión y una impulsión en el borde de la pared.</p> <p>Los niños podrán de volverse hasta traer la piedra del color que es.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
130 – 160 P/M	IV – V	4 – 5	4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Automatizar el manejo de la respiración por medio del juego y las formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: SACAR TODOS OBJETOS.</p> <p>Los niños se ubicarán en el borde de la piscina y en el fondo de piscina se encontrarán varios objetos de diferentes colores, cuando el maestro formador de la señal, los niños se sumergirán con la intención de sacar la mayor cantidad de objetos. Única regla por sumersión solo se puede sacar un objeto. posteriormente habrá un descanso cuando el maestro formador este dando la siguiente variante del juego. (Respiración).</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
4/ / 6 x 10''		MAXIMA L 90%-100% RC		MICRO 30'' MACRO 1'	
				VOL. TOTAL 10'	
				MAGNITUD V	
<p>Variantes:</p> <p>Los niños pueden dar solo el giro en la piscina con ayuda del compañero.</p> <p>Los niños pueden ir nadando y dar el giro sin golpear la pared.</p> <p>Los niños pueden ir nadando y dar el giro con golpeo en la pared.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO		NIVEL EJECUCIÓN	
130 – 160 P/M		IV – V		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: niños de 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
<p>Objetivo técnico: determinar la habilidad de mantener el aire bajo el agua en los niños de 9 a 13 años mediante inmersiones cortas</p> <p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años</p>						
<p>Gráfico:</p> 		<p>Descripción: se escoge o se realizará un sorteo, el niño que quede seleccionado debe ubicarse en la mitad de la piscina se le dará una pelota de plástico con la que debe ponchar a sus compañeros. los niños se ubicarán alrededor del niño que se encuentra en la mitad de la piscina en distintos sitios no mayores a 10 metros, seguidamente se dará la orden donde se dice los todos van a su casa y los niños se sumergirán el tiempo que desee aguantar la Respiración, entre a 3 a 15 segundos, la idea es no dejarse ponchar al salir, si es pochado debe salir de su puesto y realizar burbujitas a un costado de la piscina</p>				
PRESCRIPCIÓN						
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO		VOL. TOTAL
6x2``		60% a 70% R. C moderado		30``		5`00``
MAGNITUD						
III						
<p>Variantes:</p> <p>Se puede hacer que los topes se desplacen por la piscina hasta que no saquen la cabeza del agua no pueden ser pochados</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: niños de 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
Objetivo técnico: ambientar diferentes partes del cuerpo mediante movilidad articular en los miembros inferiores y superiores en orden ascendente en niños de 9 a 13 años						
Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años						
Gráfico:		Se explicará un movimiento cada vez que se diga simón dice se debe efectuar lo que dijo simón en este juego se efectuarán una serie de movimiento para el desarrollo de un adecuado calentamiento Simón dice:				
		<ul style="list-style-type: none"> Saltar Realizar circunducciones con los brazos Mover la cadera Cabeza adelante atrás Así de este modo hasta haber realizado todos los segmentos para dar inicio a la fase de elevación de la frecuencia cardiaco				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		20x15``	Moderada 60% -70% R. C	15``	7`15``	III
Variantes:						
Que cada niño puede proponer variantes o realizar movimientos extrovertidos						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A			
Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas percibiendo sonidos en niños de 9 a 13 años.					
Objetivo técnico: explorar el reconocimiento y percepción de los sonidos que vocaliza su compañero en niños de 9 a 13 años.					
Grafico: 	Descripción:				
	<p>Los niños se ubicarán con un compañero, deben escoger un sonido que distinga a cada pareja después se unen dos grupos cada uno con su sonido característico ya escogido, se organizaran entre ellos que pareja empieza buscando y la pareja contraria debe encontrar a la otra pareja por el sonido que los caracteriza, la pareja que busca llevara vendado los ojos y debe intentar encontrar a los dos miembros del otro equipo, una vez sean encontrados se cambiaran los roles.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4x4``	Moderada 60% - 70% R. C	40``	18`40``	I-II	
Variantes:					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: vivenciar la forma para realizar una activación por medio de movimientos de velocidad de reacción global en niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Gráfico:</p> 		<p>Descripción: Se organizarán grupos de cuatro, y lo ideal es no dejarse tocar la rodilla por ninguno de los miembros del grupo. Una vez se inicia el tiempo que será de 1 minuto en el que debe intentar tocar el mayor número de veces la rodilla de su compañero. una vez finalizado el tiempo se preguntará quien del grupo tubo mayor cantidad de toques y se le sumara un punto en contra al finalizar la actividad quien estar constituida por cuatro rondas, finalmente se mira quien tuvo mayor cantidad de puntos en contra se les dará una penitencia para realizar.</p>				
PRESCRIPCIÓN						
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4x1´		Moderada 60% - 70% R. C		30´´	6´	III
<p>Variantes:</p> <p>Intentar tocar diferentes partes del cuerpo espalda cabeza hombros etc. Por parejas en vez de realizarlo por grupos.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años</p> <p>Objetivo técnico: corregir mediante la activación muscular y nerviosa diferencia del paso de una superficie plana a un medio acuático en niños de 9 a 13 años</p>					
<p>Gráfico:</p> 		<p>Descripción: los niños se ubicarán en una zona específica de la piscina, seguido a ello el docente da explicación de la actividad. Se realiza un sorteo para determinar que niño poncho, al cual se le dará una pelota de plástico con la que se dispondrá a ponchar a cada uno de sus compañeros, la persona que haya sido ponchada es la que debe ahora poseer el balón e intentar ponchar a los demás compañeros.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
3x2´		Moderado 60% - 70% R. C		20´´	
VOL. TOTAL			MAGNITUD		
7´			III		
<p>Variantes:</p> <p style="text-align: center;">Nadie se pude sumergir</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	
NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5					

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: corregir la fase de elevación de la frecuencia cardiaca intentando congelar a sus compañeros en el medio acuático en niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Gráfico:</p> 		<p>Descripción: se realizará un sorteo con un número, el ganador del sorteo tendrá la posibilidad de escogerán dos niños que se encargaran de ayudar a congelar a todos los demás compañeros se dará 5 segundos, en los que los niños que no fueron escogidos puedan dispersarse, una vez transcurrido 5 segundos, los que fueron seleccionados deben congelar a todos los niños que se encuentren. El niño que haya sido congelado, debe ser descongelado por algún compañero que pasara por debajo de las piernas de su compañero realizando una sumersión. El juego termina una vez termine de congelar a todos los niños o a los 3 minutos si no es así.</p>				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3x3'	Moderado 60% - 70% R. C	45''	11'15''	III		
<p>Variantes:</p> <p style="text-align: center;">Se puede congelar con elementos Diferentes formas de descongelar</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años</p> <p>Objetivo: corregir diferentes formas de desplazamiento en el medio intentando conformar una cadena con sus compañeros en niños de 9 a 13 años</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: se realizará un sorteo donde para determinar quién debe iniciar cogiendo a sus compañeros. El estudiante coja debe sujetarse al compañero que se encuentra cogiendo así consecutivamente hasta conformar una cadena con todo el grupo una vez se atrape al último integrante se dará inicio de la actividad. Inicia cogiendo el último en ser cogido</p> <p>Reglas</p> <p>No se puede coger si tiene la cabeza dentro del agua</p> <p>Si el niño sale del espacio o se sale de la piscina quedara automáticamente cogido</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
2x4`		Moderada 60% - 70% R. C		1`	
				VOL. TOTAL	
				10``	
				MAGNITU D	
				III	
<p>Variantes:</p> <p>Fuera del agua</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG		NIVEL EJECUCIÓN	
130 – 160 P/M		II -III		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética anaeróbica a láctica de capacidad mediante juegos y formas jugadas que involucren desplazamiento en velocidad en el agua en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: optimizar la velocidad de desplazamiento en el medio acuático en niños de 9 a 13 años.</p>					
	<p>Descripción: cada niño se ubica con un compañero, se enumeran de 1 a 2, el juego consiste en no dejarse alcanzar de su compañero. Se ubicarán en la mitad de la piscina, dándose la espalda, estarán a una distancia de 3 metros el uno al otro. Una vez se diga el número se procederá a intentar atrapar a su compañero, para poder atrapar a su compañero, debe desplazarse en estilo crol. Luego de cada recorrido, deben regresar a las posiciones inicial. Ganará el niño que tenga mayor cantidad de puntos.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
	30x10``	MAXIMAL 90% - 100% R. C	10``	10``	V
<p>Variantes:</p> <p style="padding-left: 40px;">Salida de diferentes posiciones</p> <p style="padding-left: 40px;">Diferente forma de desplazamiento</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG IV – V	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9ª13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética anaeróbica a láctica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: perfeccionar la velocidad de desplazamiento realizando diferentes estilos de natación en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Gráfico:</p> 		<p>Descripción: todo el grupo se situará en el borde de la piscina, en fila y se enumeraran de 1 a 2. Deben ubicarse frente a frente, uno en cada borde de la piscina, en la mitad se encontrará un objeto flotante o sumergido el docente determinara el orden de la forma de desplazamiento que deben realizar. ejemplo: crol, espalda, o espalda, crol, flechita, delfines etc. Esta será la forma de desplazamiento hasta el objeto que se encuentra en la mitad de la piscina. Se darán varias instrucciones al tiempo el equipo que recoja el objeto sumara un punto así sucesivamente. ganará el que más puntos tenga.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
20x15``		MAXIMAL 90% - 100% R. C		15``	
VOL. TOTAL			MAGNITUD		
10`			V		
<p>Variantes:</p> <p style="text-align: center;">En relevos</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG IV – V		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A			
Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.					
Objetivo técnico: explorar y generar confianza acuática con el fin poder realizar inmersiones en los niños de 9 a 13 años.					
Gráfico: 	Descripción: Se colocarán varios objetos al fondo del agua, se les da las instrucciones a los niños donde deben contar, identificar, relacionar el número de objetos idénticos ya sea piedras, tapas etc. El niño no podrá tocarlas solo debe sumergirse y contar, identificar, relacionar los elementos previamente escogidos para cada uno gana el equipo que, del número exacto, relacione e identifique de cada elemento.				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4x3`	Moderada 60% - 70% R. C	45``	15`	V	
Variantes: En vez de contar objetos similares relacionar colores Relacionar formas y agrupar los elementos similares					
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: explorar el medio mediante sumersiones donde impliquen diversas acciones a los niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Gráfico:</p> 	<p>Descripción: los niños hacen en parejas. Se ubicarán frente a frente se enumerarán de 1 a 2. Una vez el docente indique un número, es quien debe hacer las señas, movimientos etc. Una vez ya se sabe el número que debe sumergirse, se sumerge mientras que el compañero que se encuentra afuera debe contar 5 segundos una vez finalizados debe sumergirse y solo tendrá 5 segundos para realizar la operación o para imitar a su compañero, esto debe realizarse bajo el agua, si en la inmersión logra decir correctamente la suma tendrá o imitar correctamente a su compañero se sumará un punto. El compañero que se sumerge solo puede sumergirse durante 10 segundos, mientras que el que debe realizar la operación o imitar solo tendrá 5 segundos.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
20x10``	Moderada 60% - 70% R. C	20``	10``	III	
<p>Variantes:</p> <p style="text-align: center;">Se podrán incluir elementos para la suma</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: vivenciar el control de la respiración durante una sumersión mientras se realizan burbujitas en los niños de 9 a 13 años.</p>						
GRAFICO: 		Descripción: se organizarán grupos de cuatro niños, los cuales conformaran un círculo tomados de las manos e intentaran durar el mayor tiempo con la cara dentro del agua realizando burbujas, el niño que dure mayor tiempo con la cara dentro del agua, obtendrá un punto.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
6x30``	Moderada 60% - 70% R. C	30``	6`	III		
Variante: muecas bajo el agua						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.						
Objetivo técnico: corregir las formas de desplazamiento durante una sumersión utilizando un elemento como guía en niños de 9 a 13 años						
Gráfico: 		Descripción: Cada niño tendrá una tabla la cual debe colocar al frente sumergirse y pasarla por debajo del agua y parar al frente de ella y volver a repetir la misma acción así consecutivamente hasta llegar al otro lado de la piscina el niño que llegue primero ganará.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2/20x10``	Moderado 75-80% R.C	10``	13`20``	III		
Variantes: Distintas formas de desplazamientos durante la sumersión						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5			


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
Objetivo: corregir las formas de desplazamiento mientras se realiza una sumersión en niños de 9 a 13 años.						
Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años						
Gráfico:		Descripción:				
		Se organizarán por parejas, una vez se encuentren organizados, cada pareja se le dará una piedra con un color respectivo, el cual debe lanzarlo a no más de 3 metros, una vez lanzado, realizan una cuenta regresiva desde 5 a 1, deben sumergirse y nadar por debajo del agua hasta encontrar la piedra correspondiente.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		15x20``	60% - 70% R.C moderado	40`	15`	III
Variantes:						
Distintas formas de desplazamiento lanzamiento de espaldas						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: niños de 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo físico: agredir la línea energética aeróbica de capacidad mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años</p> <p>Objetivo técnico: afianzamiento de la capacidad de mantener el aire (apnea) mediante inmersiones en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Gráfico:</p> 	<p>Descripción: se selecciona uno de los niños, debe ubicarse en la mitad de la piscina y se le dará una pelota de plástico los niños se ubicarán alrededor del niño que se encuentra en la mitad de la piscina en distintas zonas no mayores a 10 metros. Ya ubicados, se dice “topos a su casa” y los niños se sumergirán el tiempo que desee aguantar la respiración, con el fin de no dejarse ponchar por la pelota, una vez salga no debe dejarse ponchar, si esto sucede, debe salir de su puesto y realizar burbujitas a un costado de la piscina.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
10 x 30``	60% - 70% R.C moderado	15``	12`30``	II	
<p>Variantes:</p> <p>Se puede hacer que los topos se desplacen por la piscina hasta que no saquen la cabeza del agua no pueden ser ponchados</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		100	
<p>Objetivo Técnico: Explorar las diversas formas de flotación mediante los juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años</p> <p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>							
<p>Grafico:</p> 			<p>Descripción: cada niño se agarra del borde de la piscina, debe tomar suficiente aire y mantenerlo mientras extiende los pies de tal manera que no toquen el piso, en posición ventral y permanecer el mayor tiempo posible hasta lograr subir ambos pies y quedar en flotación ventral con apoyo de la pared.</p>				
			PRESCRIPCIÓN				
			VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3X30''	MODERADO 60% - 70% RC	1:1	3'	III			
<p>Variantes: flotación con cara afuera. Realiza patada empujando la pared.</p>							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5			


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: A			
<p>Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Explorar las diversas formas de flotación mediante los juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción:</p> <p>El estará agarrado de una tabla de flotación, estará agarrado con ambas manos. Debe tomar aire y extender los brazos, sumerge la cara dentro del agua y extiende los pies, de tal manera que quede acostado en posición ventral y no deberá tocar el piso con los pies</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
	2X10''	MODERADO 60% - 70% RC	1:1	40'	III
Variantes:					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo técnico: vivenciar las diversas formas de flotación mediante los juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Grafico: 		Descripción: ESTRELLITA Se acostarán con la cara dentro del agua, las piernas y brazos extendidos hacia los lados simulando realizar una estrellita				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	TOTAL	MAGNITUD
3X10''	MODERADO 60% - 70% RC	1:1	1'	III		
Variantes: flotación ventral y dorsal Con las manos en 90 grados, apuntando al cielo						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: corregir el fundamento técnico de flotación mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: FLECHITA CON IMPULSO</p> <p>El niño se impulsará desde la pared para desplazarse lo más lejos posible ubicando las manos juntas en forma de flecha, debe estar la cara en el agua y cuerpo extendido, al salir debe parar, tomar aire y nuevamente se volverá a impulsar desde el piso para lograr llegar al otro borde de la piscina.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
4X12''		MODERADO 60% - 70% RC		1:1	
				VOL. TOTAL	
				1'36'	
				MAGNITUD	
				III	
<p>Variantes: pateando de diferentes maneras. Rana, gusano, palos, etc.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA		PERCEPCIÓN DEL		NIVEL EJECUCIÓN	
CARDIACA		ESFUERZO		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
130 – 160 P/M		II – III		4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		104	
<p>Objetivo físico: Estimular La Línea Energética Aeróbica De Capacidad Por Medio Del Juego Y Formas Jugadas Para Niños De 9 A 13 Años.</p> <p>Objetivo Técnico: corregir el fundamento técnico de flotación mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.</p>							
<p>Grafico:</p> 			<p>Descripción: Corchito</p> <p>Antes de iniciar el niño debe tomar aire e ir expulsándolo una vez esté ubicado en posición fetal (agrupado) abrazando las piernas con las manos y la cara dentro del agua, dejando que el agua lo mueva.</p>				
			PRESCRIPCIÓN				
			VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3x 15''	MODERADO 60% - 70% RC	1:1	1'30'''	III			
<p>Variantes: angelitos, en estrella, abre y cierra brazos y piernas.</p>							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5			

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: B			
<p>Objetivo físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: corregir el fundamento técnico de flotación mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 12 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción:</p> <p>Por parejas, se enumeran en 1 y 2, el número uno debe tomar aire e ir expulsándolo en burbujas, mientras esta acostado de manera ventral con cara dentro del agua brazos extendidos hacia adelante y los pies extendidos, el numero dos empujará hacia adelante al número 1, lo tomará de los tobillos.</p>				
PRESCRIPCIÓN						
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		3 x15''	MODERADO 60% - 70% RC	1:1	1'30''	III
<p>Variantes: flotación dorsal y ventral.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: C		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Perfeccionar el fundamento técnico de flotación mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: Secuencia</p> <p>Debe realizar posición fetal (corchito), una vez esté en la posición, contara mentalmente hasta cinco y debe extender los brazos y piernas en estrellita y de nuevo contar hasta cinco para salir a tomar aire.</p>				
		<p>PRESCRIPCIÓN</p>				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITU D
		4 x 10''	Maximal 90% – 100% R.C	1:3' '	52''	V
<p>Variantes: por parejas los dos haciendo flechita, el niño que esta de segundo dará patada como quiera para avanzar</p>						
<p>FACTORES DE CONTROL</p>						
<p>FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M</p>	<p>PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II – III</p>	<p>NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5</p>	<p>NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5</p>			

Disciplina Deportiva: Natación		Fase de Aprendizaje: C				
		Categoría: 9 a 13 años				
Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: Aplicar la flotación por medio de juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.						
Grafico:		Descripción: ESTRELLITA GRUPAL				
		por grupos de 4 niños; debe tomarse de las manos y flotar de manera ventral con la cara en el agua formando un círculo, deben estar en estrellita.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		2 x 12''	Maximal 90% – 100% R.C	1:4''	32 ,	Iv
Variantes: flotación dorsal						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA	PERCEPCIÓN	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
CARDIACA 160 – 200 P/M	DEL ESFUERZO IV – V	4 – 5	4 – 5			


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años			Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Aplicar la flotación por medio de juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: TOCANDO EL PIANO.</p> <p>El niño tomara la tabla de flotación y la ubicara en el abdomen, se acostará en la superficie del agua boca arriba con los dedos de las manos ira tocando la tabla simulando tocar un piano, primero lo hará con la mano derecha, luego con la mano izquierda y por último lo realizara con ambas manos.</p>				
PRESCRIPCIÓN						
VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	
2 x 20''		Maximal 90% – 100% R.C	1:5'	50''	v	
Variantes: tocar tambores						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA	PERCEPCIÓN	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
CARDIACA	DEL ESFUERZO	4 – 5		4 – 5		
160 – 200 P/M	IV – V					

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años			Fase de Aprendizaje: A	
Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: Vivenciar las distintas formas de entrar al agua mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.						
Grafico:		Descripción:				
		El niño ubicado en el borde de la piscina debe ingresar de frente a la piscina por medio de las escaleras.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		2 x 15''	Moderado 60% - 70% R.C	1:1	1'	III
Variantes: de espalda a la piscina.						
Tomado con una sola mano de las escaleras.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I – II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		

Disciplina Deportiva:		Fase de Aprendizaje: A			110	
Natación		Categoría: 9 a 13 años				
<p>Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar las distintas formas de entrar al agua mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción:</p> <p>Se divide el grupo de igual cantidad de niños, deben estar sentados en el borde de la piscina con los pies dentro del agua, las manos deben estar apoyadas al lado de las piernas e intentara ingresar al agua sin separar las manos del borde.</p>				
PRESCRIPCIÓN						
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		2 x 15''	Moderado 60% - 70% R.C	1:1	1'	III
<p>Variantes: ingresar en saltos.</p> <p>Estar de espaldas a la piscina e ingresar en forma de buceador.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA	PERCEPCIÓN	DEL	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
CARDIACA	ESFUERZO		4 – 5	4 – 5		
50 – 130 P/M	I – II					


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: A		111	
<p>Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar las distintas formas de entrar al agua mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.</p>							
Grafico: 			Descripción: CANGREJITOS el niño estará ubicado en el borde de la piscina acostado boca abajo, ira corriéndose para atrás de tal manera que los pies vayan quedando en el agua, apoyará las manos para lograr bajar por completo.				
			PRESCRIPCIÓN				
			VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
			3X20''	Moderado 60% - 70% R.C	1:05	1'30'''	II
Variantes: desplazamientos laterales							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA CARDIACA 50 – 130 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO I - II	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5			NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		
Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.						
Objetivo Técnico: corregir las distintas formas de entrar al agua mediante juegos y formas jugadas a niños de 9 a 13 años.						
Grafico:		Descripción: COCODRILO El niño estará ubicado fuera de la piscina acostado, debe ir rodando hasta caer al agua.				
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		3X30''	Moderado 60% - 70% R.C	1:1	3 '	III
Variantes: caminando como pingüino hasta caer al agua. Correr sobre el agua.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO II – III	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9 a 13 años		Fase de Aprendizaje: B		113	
Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.							
Objetivo técnico: corregir las entradas al agua mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.							
Grafico:		Descripción:					
		el niño ubicado en el borde de la piscina, debe saltar entre en los aros que estarán ubicados en la superficie del agua, puede ingresar en posición de soldado, delfín. Bomba, etc.					
		PRESCRIPCIÓN					
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	
2X1'		Moderado 60% - 70% R.C	1:05	3'	III		
Variantes: diferentes saltos de animales o súper héroes							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA	PERCEPCIÓN	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
CARDIACA 130 – 160 P/M	DEL ESFUERZO II – III	4 – 5		4 – 5			

Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9 a 13 años	Fase de Aprendizaje: B
---------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------


Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.
Objetivo técnico: corregir las entradas al agua mediante juegos y formas jugadas en niños de 9 a 13 años.


Grafico: 	Descripción: El niño estará ubicado en el borde de la piscina, debe saltar la mayor cantidad de veces posibles en un minuto.				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2X1'	Moderado 60% - 70% R.C	1:05	3'	III	


Variantes: salto más largo.


FACTORES DE CONTROL			
----------------------------	--	--	--


FRECUENCIA	PERCEPCIÓN	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
CARDIACA 130 – 160 P/M	DEL ESFUERZO II – III	4 – 5	4 – 5


Disciplina Deportiva: Natación	Categoría: 9-13 años	Fase de Aprendizaje: A			
Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Objetivo técnico: Irradiar y conocer diferentes formas de desplazamiento activo en el agua con juegos y actividades lúdicas dirigidas para niños de 9 a 13 años.					
Grafica: 	Descripción: atrapa y lanza Se lanza un balón a la piscina, los niños trataran de llegar nadando en cualquier forma de desplazamiento (caminar, saltar, ranita, delfín), el primero que llegue debe cogerlo y lanzarlo nuevamente al profesor y retornar a la posición inicial, se debe observar que si siempre lo coge el mismo y crear una estrategia para que todos lleguen por el balón.				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
5'	MODERADO 50 – 60% RC	1'	6'	II	
Variantes: Después de que el primer niño atrapa el balón y lo lanza hacia el profesor este lo tira hacia el otro lugar de la piscina sin que ellos aun hayan retornado a su lugar de origen. Se lanza estratégicamente para que no siempre gane el mismo. Se lanzan más balones.					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
50 – 130 P/M	I – II	4 – 5	4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9-13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: controlar y coordinar acciones a través de un estímulo auditivo y que a su vez se desplace por la piscina, esto con juegos y actividades lúdicas dirigidas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO:</p> 		<p>Descripción: caminata Semáforo Los niños realizan desplazamientos por toda la piscina, caminando y atendiendo a indicaciones como: eleva rodillas, mueve los brazos, toca tambores, mete la cabeza, patalean entre otros, cada indicación tendrá un color, por ejemplo, azul es elevar rodillas, rosado es saltar, rojo es parar, etc.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
5'		MODERADO 50 – 60% RC		1'	
VOL. TOTAL		MAGNITUD			
6'		II			
<p>Variantes: Después de que el primer niño atrapa el balón y lo lanza hacia el profesor este lo tira hacia el otro lugar de la piscina sin que ellos aun hayan retornado a su lugar de origen. Se lanza estratégicamente para que no siempre gane el mismo. Se lanzan más balones.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: A	
<p>Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: Vivenciar y familiarizarse en el medio acuático a diferentes formas de desplazamiento en el agua con juegos y actividades lúdicas dirigidas para niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico</p> 		<p>Descripción: Se forma una fila dentro de la piscina, y el profesor con una soga por el borde de la misma va trasladando a uno por uno mientras el alumno experimenta la sensación de desplazamiento en el agua, inicialmente estático, quieto y luego se generan unas variantes que involucren movimiento.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
12x10''		MODERADO 60- 70% RC		1'	
				VOL. TOTAL	
				3'	
				MAGNITUD	
				I	
<p>Variantes: pasan moviendo los pies como quieran. Pasan con la cabeza dentro del agua. En posición dorsal pateando como palitos.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG		NIVEL EJECUCIÓN	
50 – 130 P/M		I – II		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: A		
<p>Objetivo Físico: Estimular La línea energética aeróbica de capacidad por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: permitir que el niño vivencie diferentes formas de desplazamiento activo en el agua mediante juegos y actividades lúdicas dirigidas para niños de 9 a 13 años.</p>						
<p>GRAFICO:</p> 		<p>Descripción: ponchados</p> <p>Un niño tiene una pelota y trata de tocar con ella a sus compañeros. Cuando toque a uno, este pasara a tener la pelota y realizará la misma tarea, puede desplazarse como quiera, caminando, saltando, corriendo, pataleando, no puede lanzar la pelota para ponchar, solo debe tocarlo.</p>				
PRESCRIPCIÓN						
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		3x4'	MODERADO 50-60% RC	30''	14'	II
<p>Variantes: el que ponchen quedara congelado y para ser liberado debe ser tocado en la cabeza por otro compañero</p> <p>Todos estarán en parejas, uno carga al otro y será el mismo juego</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
50 – 130 P/M	I – II	4 – 5		4 – 5		


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: Identificar y conocer la manera de generar un equilibrio sobre un elemento inestable y lograr trasportarse sin caer del mismo, con juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: Alfombra voladora</p> <p>Cada niño intenta pararse en una tabla, simulando una patineta, procurando desplazarse únicamente con el movimiento de sus brazos.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
20x30''		MODERADO 60-70% RC		10''	
		VOL. TOTAL		MAGNITUD	
		13'20''		II	
<p>Variantes: deben pasar hacia atrás, espaldas al lugar direccionado.</p> <p>Las manos estarán en puños para que sea más complejo llegar</p> <p>Estarán en diferentes posiciones sobre la tabla, parados, sentados, de barriga.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO		NIVEL EJECUCIÓN	
130 – 160 P/M		BORG		4 – 5	
		II – III		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: Identificar características y formas de transporte de elementos mediante desplazamientos mediante juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO:</p> 		<p>Descripción: Barcos de carga</p> <p>Cada niño o cada grupo debe tener una tabla, o una botella dependiendo del recurso que se tenga, estarán situados en un extremo de la piscina y en el otro extremo estarán situadas algunas piedras de diferentes colores que deben recoger según el color que se le indique a cada grupo. Solo pueden recoger una piedra por recorrido, y la piedra debe estar en la tabla que será desplazada por olas generadas al estar nadando perrito.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
4x5´		MODERADO 60-70% RC		1´	
VOL. TOTAL			MAGNITUD		
24´			III		
<p>Variantes: Llevan la tabla en flechita con la cara dentro y fuera del agua.</p> <p>En parejas, uno carga al otro a caballo y el otro debe patear para trasportar la piedra.</p> <p>Tendrán que tomar la mayor cantidad de piedras.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG		NIVEL EJECUCIÓN	
130 – 160 P/M		II – III		4 – 5	
NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD					
4 – 5					


Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: El niño identifique cual es el desplazamiento que más le genera rendimiento en el agua mediante juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: canasta de frutas En grupos deben trasportar la mayor cantidad de frutas, que estarán representadas por pelotas hasta el balde que estará el otro extremo de la piscina tendrán 8 minutos para ello, deben pasar todos y cada uno emplea la forma que mejor le parezca para transportar el elemento.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
2X8´		MODERADO 60-70% RC		2´	
VOL. TOTAL				MAGNITUD	
20´				III	
<p>Variantes: se desplazan en una forma específica, todos igual. Transportan la pelota con las olas generadas por el niño. Pasa primero uno, luego pasan dos al tiempo y luego tres, hasta que pasen todos a la vez, debe emplearse una estrategia porque el primero es el que hace más recorridos.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 130 – 160 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG II – III		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	


disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: identificar los elementos que han adquirido en cuanto a desplazamiento mediante actividades lúdicas guiadas que permiten evaluar el nivel y el desarrollo en el que se encuentran los niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO:</p> 		<p>Descripción: carga ancha</p> <p>En un palo de escoba o en un flotador “tuvo” deben estar cogidos tres niños que estarán en flecha empujando el palo o el flotador, los tres deben hacer la misma ejecución de movimiento para no golpear y desplazarse de igual manera, deben estar por toda la piscina sin estallar a nadie.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2X5´		MODERADO 60-70% RC	1´	12´	III
<p>Variantes:</p> <p>Patear de diferentes maneras.</p> <p>Posición ventral y dorsal</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
130 – 160 P/M	II – III	4 – 5		4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: identificar y corregiré errores que están cometiendo en el estilo crol expresados mediante actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO:</p> 		<p>Descripción: Relevos A la señal del profesor los dos primeros niños saldrán pen estilo crol con la tabla al frente hasta la pared del otro extremo de la piscina, regresarán de la misma forma y le darán la tabla al próximo compañero, ellos se colocarán de últimos en la hilera y así sucesivamente, relevos.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
4X4´		MODERADO 60-70% RC		1´	
VOL. TOTAL		MAGNITUD			
20´		III			
<p>Variantes: llevaran la tabla en posición vertical, la mitad dentro del agua, para que genere una mayor resistencia en el agua, este ejercicio será en solo parada de crol.</p> <p>Llevaran la tabla en medio de las piernas y solo utilizaran las manos en estilo crol para avanzar.</p> <p>Se realiza de igual manera para los demás estilos.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG		NIVEL EJECUCIÓN	
130 – 160 P/M		II – III		4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD	
				4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: B	
<p>Objetivo Físico: estimular la línea energética aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: el niño determina y corrige aspectos que le permitan un afianzamiento y un mejor desplazamiento en el agua mediante juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO:</p> 	<p>Descripción: submarino de carga</p> <p>En parejas uno de los niños será submarino y el otro será la carga, el submarino debe llevar la carga que estará colgada de los hombros, el submarino debe mover los brazos en corazón y la patada en palitos. Cuando lleguen al otro lado cambia el papel.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
	10X1'	MODERADO 60-70% RC	10'	11'40''	III
<p>Variantes: el submarino debe llevar la carga con la cara afuera del agua.</p> <p>Debe transportar la carga empujándola, ya que estará en posición de corcho.</p> <p>Puede transportar la carga en pies de rana o aleta de tiburón.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
130 – 160 P/M	II – III	4 – 5	4 – 5		

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.					
Objetivo técnico: aplicar y perfeccionar el desplazamiento en el agua con juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.					
Grafico: 		Descripción: cuatro esquinas El grupo se divide en igual cantidad de niños, un grupo estará en la mitad de la piscina y el resto de grupos estará en cada esquina de la piscina ocupando las 4 esquinas, cuando el docente indique deben cambiar de esquina, si se quedan sin esquina pasan a ser el centro. Deben desplazaren todos de la misma manera, ya sea crol, ranita, flecha con patada, etc.			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD		DESCANSO	
3X3´		MAXIMAL 90-100% RC		45´´	
		VOL. TOTAL		MAGNITUD	
		11´15´´		V	
Variantes: se deben trasportar en parejas. La traslación debe ser en diagonal.					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG IV – V		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	
				NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: C			
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: aplicar las diferentes formas de desplazamiento en el agua adquiridos previamente controlando su cuerpo y manejando su equilibrio en diferentes ejes, verticales y horizontales mediante juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>							
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción: el pescador</p> <p>El docente selecciona estratégicamente a un niño que será el pescador y estará situado en la mitad de la piscina, el resto estará fuera del agua, cuando el docente diga “peces al agua”, todos deben saltar al agua y trasladarse de un lado al otro en solo flechita, crol, ranita, un desplazamiento específico, si el pescador lo toca automáticamente pasa a formar parte de la red. Si la red esta suelta no sirve.</p>					
PRESCRIPCIÓN							
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	
		4x2´	MAXIMAL 90-100% RC	30´´	10´	V	
<p>Variantes: si pasan por debajo del agua no los pueden coger.</p> <p>En parejas, uno carga al otro a caballo y cambian cada vez que pasen.</p> <p>Se incluye el “peces a tierra” y el que se lance al agua quedara cogido automáticamente.</p>							
FACTORES DE CONTROL							
FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M		PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG IV – V		NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5	

Disciplina Deportiva: Natación		Categoría: 9- 13 años		Fase de Aprendizaje: C	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea energética anaeróbica de potencia mediante juegos y formas jugadas para niños de 9 a 13 años.</p> <p>Objetivo técnico: aplicar y dominar diferentes formas de desplazamiento en el agua adquiridos previamente con juegos y actividades lúdicas dirigidas en niños de 9 a 13 años.</p>					
<p>GRAFICO</p> 		<p>Descripción: Waterpolo</p> <p>El grupo se divide en dos, cada equipo tendrá una ponchera a modo de arco, en la cual se anotan los puntos. El equipo debe pasar la pelota por cada uno de sus participantes para tratar de anotar punto en la ponchera del equipo contrario.</p>			
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD	
2x5´	MAXIMAL 90-100% RC	1´	12´	V	
<p>Variantes: todos los integrantes deben tocar el balón para que valga el gol.</p> <p>En parejas, uno carga al otro a caballo y solo lo puede trasportar el que va cargado.</p> <p>Solo vale un gol por participante, así que todos tienen que atacar y defender.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA 160 – 200 P/M	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG IV – V	NIVEL EJECUCIÓN 4 – 5	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD 4 – 5		